ಮಾರ್ಚ್-2003 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಮಧುಮೇಹ

ಮನೆಮದ್ದೇ



ನಿನ್ನ ನೀ ಅರಿತುಕೊ ಕೀಳರಿಮೆ ಏತಕೊ?

- ಮುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂಜೆತನದವರೆಗೆ
- ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲು-ಶಕ್ತಿಯ ಪಾಲು
- ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕೆ?
- ಮಕ್ಕಳ ಅತೀ ತುಂಟತನ-ಮನೋಸಮಸ್ಯೆಯೇ ?
- ತೊಂದರೆ ನೀಗಬೇಕೆ-ಮನಬದಲಿಸಿ

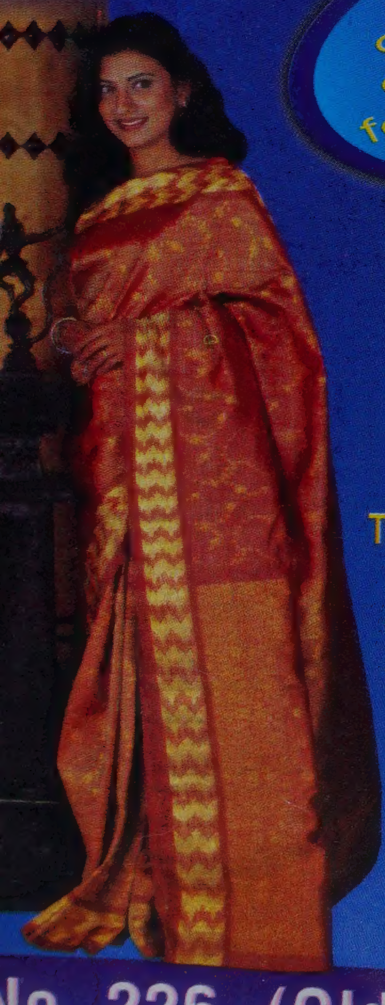
ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ - ಎಚ್. ಎಸ್. ದೊರೆಸ್ವಾಮಿ

The Complete Collection of Kanchi Wedding Silk Sarees and Designer Silk Sarees

Kuberan Silks



THE BIGGEST KANCHEE SOCIETY SAREES SHOWROOM IN KARNATAKA



Also available all kinds of fancy & pure silk sarees

Avail 5% Extra Discount for Holders of this Copy

Tell the world what to wear



THE SHOWROOM ALSO HOUSES OUR SISTER CONCERNS :

* **Kanchee Co- Kuberan Silks:** Pure Silk Saree Division
* **Kuberan Silk International:** Kanchee Society Saree Division,
* **Kuberan Fashions :** Dress Materials & Salwar Suits Division

Contact :

Prof. (Retd.) K.A. VENKATESH M.Com

We Accept All Credit Cards

Open on Sundays also

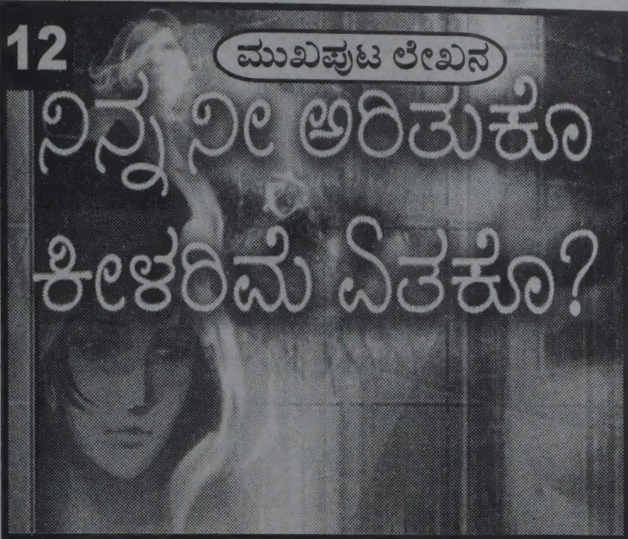
No. 226, (Old Seetha Lakshmi Hall Building) Chickpet, Bangalore - 560 053. Ph : 2206514, 2206843

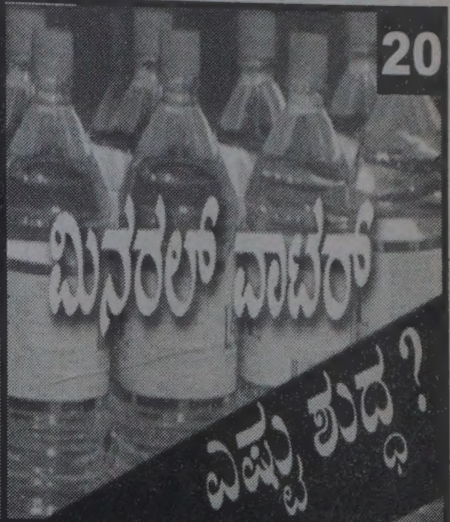
Gangothri

ಸಂಪುಟ: 7
ಸಂಚಿಕೆ: 2

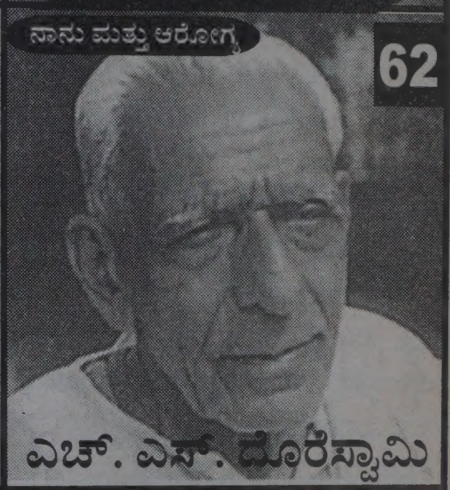
ಜೀವನಾಡಿ

ಮಾರ್ಚ್
2003

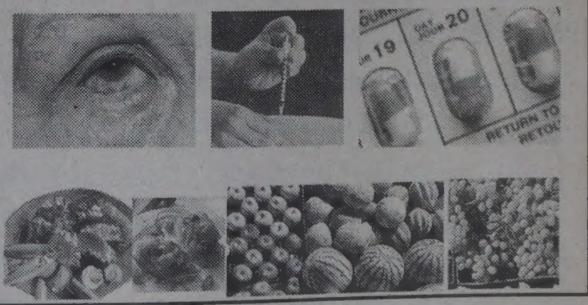








ಜೀವನಾಡಿ



ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು

ಅಂಕಣಗಳು:

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು:

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

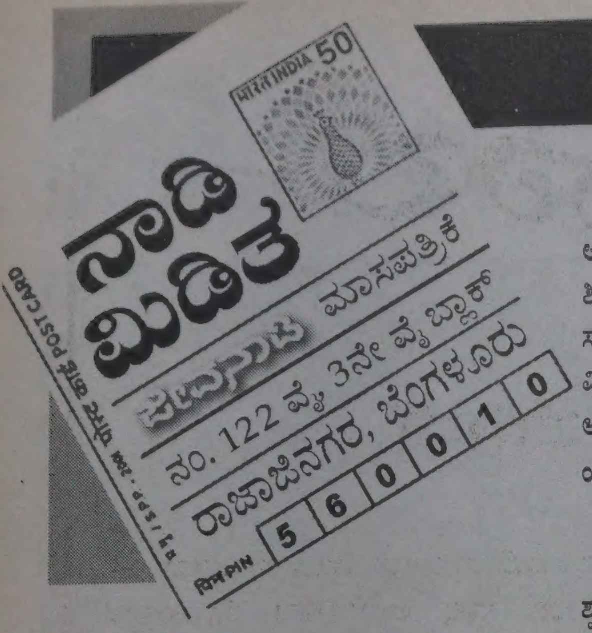
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 590 010.

ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ನಿರಂಜನ ಪಾಟೀಲ



ಸಂಗೀತದ ಪ್ರಭಾವ

ಜನವರಿ-2003 ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರ **ಕಲಿಕೆ-ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂಗೀತದ ಪ್ರಭಾವ** ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಕುಂಗಟೋಳಿ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) **ಪ್ರಕಾಶ ಕಲ್ಲೋಳಿ, ಮಾರುತಿ ಕಮತೆ**

ಮಾಗಡಿ **ಗಿರೀಶ್ ರಾವ್**

ಮಾಹಿತಿ ಧಾರೆ

ಅತ್ಯಂತ ಮೆಚ್ಚಿನ ಅಂಕಣವಾಗಿರುವ ಜೀವಧಾರೆ ಯಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರು ಎಲುಬು ಗಳ **ಟೊಳ್ಳುತನ** ಕುರಿತಾಗಿ ಸೊಗಸಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮ ತಂದೆಯವರಿಗೆ ಈ ತೆರನಾದ ಎಲುಬುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಜೀವಧಾರೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮಾಹಿತಿಧಾರೆಯೇ ಆಗಿದೆ.

ಬಾಗಲಕೋಟೆ **ಪಿ.ಕೆ.ಪಾಟೀಲ, ಸತೀಶ ಮೊಕಾಶಿ**

ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ

ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಎಲುಬು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಎಲುಬುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದವರಿಗೆ ಜೀವಧಾರೆ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಸಂತೋಷದ ಬದುಕಿಗೆ ಸಪ್ತಸ್ವರಗಳು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಸಬೇಡಿರಿ, ಉಸಿರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಂದವು.

ಮುದಗಲ್ಲ **ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಅನಿಕುಮಾರ ಶೆಟ್ಟಿ**

ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಡಾ॥ ಕರವೀರ ಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ ಅವರ **'ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು'** ಪಾಲಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು. ಇಂತಹ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಲೇಖನಗಳು ಆಗಾಗ ಮೂಡಿಬರಲಿ.

ಕಡೂರು **ಜಿ.ನಾಗು ಸೀಗೆಹಡ್ಲು**

ಜೀವದ ನಾಡಿ

ನಾನು ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ನೋಡಿದ್ದು ಗೆಳೆಯನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ. ನಂತರ ನಾನೇ ಕೊಂಡು ಓದುತ್ತಿರುವೆ. ಈಗ ಜೀವನಾಡಿ ನನ್ನ ಜೀವದ ನಾಡಿಯೇ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಯರಗಟ್ಟಿ (ಸವದತ್ತಿ) **ವ್ಹಿ.ಬಿ. ತಲ್ಲೂರು**

ಸಾಧಕರ ಬದುಕಿನ ಕನ್ನಡಿ

ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾದ 'ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ' ಅಂಕಣ ಸಾಧಕರ ಬದುಕಿನ ಕನ್ನಡಿಯಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಣತಜ್ಞ ಎಚ್.ನರಸಿಂಹಯ್ಯ ಕುರಿತಾದ ಬರೆಹ ಸೊಗಸಾಗಿತ್ತು. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿರಳ. ಯುವಪೀಳಿಗೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರ ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಯರಗುಡ್ಡ **ಮುದ್ದರಂಗಪ್ಪ**

ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು?

'ಮಿದುಳು' ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ ಅವರು **ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಯಾರು?** ಕುರಿತಾಗಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಯಿತು. ಕೊನೆಗೆ ಗಂಡು ಹೆಚ್ಚೊ ಹೆಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚೊ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತಾಗಿ ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಸರಿ ಎನ್ನಿಸಿತು.

ಉಲ್ಲಾಳ ಉಪನಗರ ಬೆಂ-56 **ನಾಗರಾಜ ಸಿಂಗಿ**

ಹುಂಚ (ಶಿವಮೊಗ್ಗ) **ಮಾದ್ಲಮನೆ ಮಂಜುನಾಥ**

ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹತ್ತಿರ

ನಾನು ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಓದುತ್ತ ಬಂದಿರುವೆ. ಇತರ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗಿಂತ ಇದು ಭಿನ್ನವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತಂತೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತಿವೆ. ಇದನ್ನು ತಿಂಗಳು-ತಿಂಗಳು ನೋಡದೆ ಇದ್ದರೆ ಸಮಾಧಾನವೇ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಾಳಹಿರಿಯೂರು (ಕಡೂರು) **ಎಚ್.ಆರ್. ಶ್ರೀಶೈಲಶೆಟ್ಟಿ**

ನನಗಿಂತ ತಾಯಿಗೆ ಇಷ್ಟ

ನಾನು ಮೂರು ವರ್ಷದಿಂದ ಜೀವನಾಡಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ ಹೋಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜವಾಗಿ ಇದು ನನಗಿಂತ ನನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಬಹಳೇ ಇಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಹೆಬ್ಬಾಳೆ (ಸೋಮವಾರ ಪೇಟೆ) **ಜ್ಯೋತಿಶ್ವರಿ ಎಚ್.ಎಚ್.**

ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ

ಭೂಮಿಗಾಥೆ ಅಂಕಣ ಬಹಳೇ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಳಲು ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರು ಅರುಹುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಂಕಣ ಓದುಗರಿಗೆ ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದೆ.

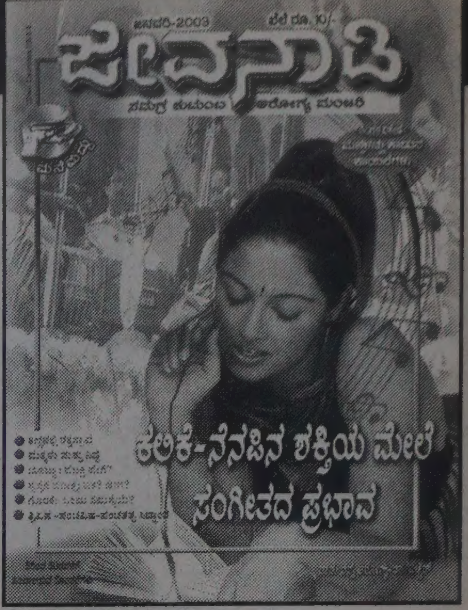
ವಿಜಯಪುರ (ಹೊನ್ನಾಳಿ) **ಮನೋಜ ಬಣಜಾರ**

ಲಿಂಗದಹಳ್ಳಿ (ಪಾವಗಡ) **ಎಲ್.ಎಸ್. ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ**

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ಯಾವುದೇ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರೆಯುವವರು ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ನೀಡಬೇಕು. ಎಸ್. ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ॥ ಅಲಕನಂದ ರಾವ್ ತಮ್ಮ ವಿಳಾಸ ತಿಳಿಸಬೇಕು. -ಪ್ರ.ಸಂ.



ನೆಮ್ಮದಿ ತಂದ ನಿದ್ದೆ

ಡಾ॥ ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರು **'ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ನಿದ್ದೆ'** ಕುರಿತಾಗಿ ಎಳೆ-ಎಳೆಯಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ನಿದ್ದೆ ಕುರಿತಂತೆ ಅದೆಷ್ಟೊ ಸಂದೇಹಗಳಿದ್ದವು. ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ಅವರ ಸಂದೇಹಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಪಾಲಕರು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವಂತಾಯಿತು.

ಪೇಜಾರಿ (ರಾಯಗಡ) **ಮಹಾಂತೇಶ್ ನಾಗರಹಳ್ಳಿ**

ಶಿವಮೊಗ್ಗ **ಸತೀಶ್ ಕೆ.ಸಿ.**

ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂತ್ರಗಳು

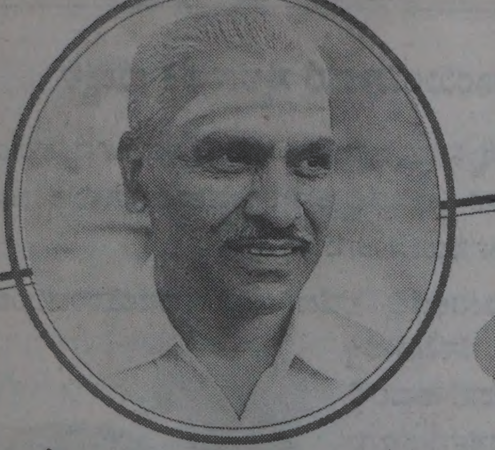
ತಾನೂ ನಗುತ್ತ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ನಗಿಸುತ್ತ ಬದುಕುವ ಡಾ॥ ಎಚ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯನವರ ಜೀವನವು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಇಟ್ನಾಳ (ಚಿಕ್ಕೋಡಿ) **ಎಸ್.ವಿ. ಅರಬಟ್ಟಿ**

ಬೇಸರವಾಯಿತು...

ರುವೆಂಕ ಅವರ ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿದದ್ದು ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಬೇಸರವಾಯಿತು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಹಿತವಚನ ಹೇಳಿದರೂ ಅದು ತಪ್ಪೇನೋ ಎನ್ನುವ ಮುಜುಗರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗಿತ್ತು. ಅದರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಈ ಲೇಖನ ತುಂಬಿ ಕೊಟ್ಟಿತು.

ಕುಕನೂರು (ಯಲಬುರ್ಗಾ) **ಹೇಮಾ ಮಹೇಶ್**



ಜೀವಧಾರೆ

ಜಗತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿದೆ?

ಹಳೆವರ್ಷ ಮುಗಿದು ಹೊಸ ವರ್ಷ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ವಿಶ್ವ ಖಾತೆ ಕಿರ್ದಿ ಬರೆದು ಇಡುತ್ತಲಿದೆ. ವರ್ಷದ ಕೊನೆಗೆ ಲಾಭ - ಹಾನಿ ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಇಂತಹ ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಅವು ಜಗತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ನಂತರವೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬೇಕು.

ಮೊದಲ ಸಮಸ್ಯೆ - ಜಗತ್ತಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದು. ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳ ಜನರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರದ ಅಭಾವದಿಂದ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವೆಂಬಂತೆ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳ ಜನರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಜಾಸ್ತಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಸಾಯುವವರೇ ಅಧಿಕ.

ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಂದು 30 ಕೋಟಿ ಜನರು ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುವರು. ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೂ ಕಂಡರೂ ಅವರು ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದು ಅಮೇರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಯುರೋಪ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ. ಇದೇ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು 5 ಲಕ್ಷ ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು. ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ದೋಷಪೂರಿತ ಆಹಾರ. ಇವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉದ್ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿದರೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವುದು. ಇದೇ ಮಾತನ್ನು ಅಕ್ಕ ಮಹಾದೇವಿ "ಆಹಾರವಂ ಕಿರಿದು ಮಾಡಿರಿ ಆಹಾರವಂ ಕಿರಿದು ಮಾಡಿರಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾಳೆ. 2002 ಇಸ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ನಮ್ಮ ಶರಣರು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಮೊದಲೇ ಉಸುರಿದ್ದಾರೆ.

ಆಹಾರದ ಅಭಾವದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಹತ್ತಾರು. ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇಂಥ ತೊಂದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು. ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, 2002ನೇ ಇಸ್ವಿಯಲ್ಲಿ 17 ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದವರಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಮೂವತ್ತು ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಈ ವರ್ಷ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವರು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿಯೂ ಕಾಡುವುದು. ಅತಿ ಆಹಾರದ ದೋಷದಿಂದ ನಾವು ಅಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೆದುಳು ಆಘಾತಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬದುಕಬಹುದು. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಇದನ್ನೇ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಲೆಡ್ ಎಂಬ ವಿಷ

ಲೆಡ್ ಒಂದು ಲೋಹ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಸೀಸ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸೀಸು ಹಲವಾರು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಂದೂಕಿನ ಗುಂಡುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು, ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವಾಹನಗಳು ಬಿಡುವ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ, ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಉಗುಳಲ್ಪಡುವ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಾತಾವರಣ ಸೇರುವ ಸೀಸ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ದೇಹ ಸೇರಬಹುದು. ಗೊಂಬೆಗಳಿಗೆ, ಆಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಬಳಿದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ನೆಕ್ಕುವ ಮಕ್ಕಳ ಎಳೆಯ ದೇಹದಲ್ಲೂ ಸೀಸ ವಿಷದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತ ಸೇರಿದರೆ ಸಾಕು, ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗಾಂಶ ತಲುಪುವುದು. ಲೆಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬುದ್ಧಿ ಮಂದವಾಗುವಿಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಗೋಚರಿಸುವವು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲೂ ಸೀಸ ಹಲವು ಅನಾಹುತಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೂ ಅದು ಕುತ್ತು ತರಬಹುದು. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ಶಿಶು ದೇಹ ಸೇರಿದ ಈ ವಿಷವು ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಮಗು ಹೊರಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಶಿಶು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ್ದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಗರ್ಭಪಾತ ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೀಸ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಕಾರ್ಯ ಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ರೋಗಿಗಳು ಅರೆಜೀವವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ 'ಸೆಟೆಬೇನೆ' ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗು ತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೀಸ ದೇಹ ಸೇರದಂತೆ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ದೂರಿರಬೇಡಿ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸುವುದು ಸಹಜವೇ! ಆದರೆ ಬಿಸಿಲಿನ ಕಿರಣಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ. ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸತತವಾಗಿ 'ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳ



ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಿ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಟ್ರಾ ವಯೊಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು (UV Rays) ತ್ವಚೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಮೆಲಾನೋಮ ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅದು ಬಹಳೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಈಚೆಗಿನ ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳು 'ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯುಕ್ತ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಂಡ ನಿರ್ಣಯಗಳಂತಿವೆ' ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ವೆಕ್‌ಫಾರೆಸ್ಟ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಯಾರು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಇರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಕೋಲೋನ್, ಸ್ತನ, ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕಂಠ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಬಿಸಿಲಿನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ'ಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮತ ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು' ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ತಡೆಯದಿರಿ, ಆದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅಲ್ಟ್ರಾ ವಯೊಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೀರಾ ಉಷ್ಣತೆಯಿರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೈತುಂಬ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ. ಚಳಿಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿಲು ಮೈಗೆ ಚುರುಗುಟ್ಟತೊಡಗಿದಾಗ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತಾಯಿಯಾದರೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಳ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವುದು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆದಂತೆಯೇ! ತಾಯಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಈಚೆಗೆ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದರಿಂದ ತಾಯಿ



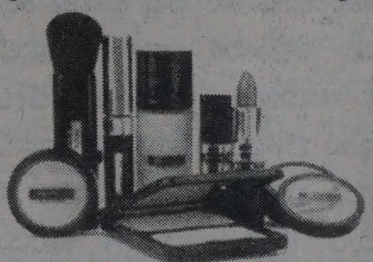
ಯಾಗುವುದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದಂತೆ ಅಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ತಾಯಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಝೈಮರ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಕ್ಷಮತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ.

ತಾಯಿಯಾಗಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚರ!

ಮಹಿಳೆಯರ ಅತ್ಯಂತ ದೌರ್ಬಲ್ಯಯುತ ಸಂಗತಿಗಳೆಂದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು. ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸ್ತ್ರೀಯರು ನಂಬಿರುವ ಅವುಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖದ ಬಗ್ಗೆ ಇದೀಗ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಲಾಗಿದೆ.



ಅಮೇರಿಕೆಯ 'ದಿ ಎನ್ವಾಯರಮೆಂಟಲ್ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಗ್ರೂಪ್ ಕಮಿಂಗ್ ಕ್ಲೀನ್' ಹಾಗೂ 'ಹೆಲ್ತ್ ಕೇರ್ ವಿತೌಟ್ ಹಾರ್ಮ್' ಎಂಬ ಎರಡು ಸಂಘಟನೆಗಳು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಮೂಲಕ, ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರಜನನ ಕ್ಷಮತೆಗೆ



ಹಾನಿ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಸಾಯನ ಪೆಥೊಲೆಟ್ಸ್ ಸಹ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿವೆ.

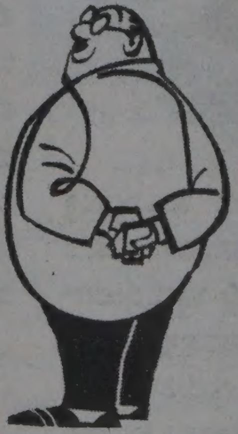
"ಹಾಲು ಬೊ

ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಬಳಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಕ್ರೆಥ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಪೊರೊಸಿಸ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಧ್ಯಯನದ ಮುಖಾಂತರ ಕಂಡುಕೊಂಡದ್ದೇನೆಂದರೆ - ಮೂಲತಃ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೊಂದಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಓವರ್‌ವೇಟ್ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಂತೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅರ್ಥ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು

ನಿಮಿರು ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮದ್ದು-ಕಸರತ್ತು

ಸ್ಥೂಲದೇಹಿಗಳು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಕಟ ಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿಗೂ ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ಆನಂದ ರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುವ ಅನೇಕರು ನಿಮಿರುದೌರ್ಬಲ್ಯದ ವರೆಯಿಂದ ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಅವರು ಭವಾಗಿ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು, ಗುಪ್ತಾಂಗದ ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಚಲನೆ ಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅಂಥವರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಏಕೈಕ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ - ಕ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಕಸರತ್ತು.



ಬೋಸ್ಟನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆ ನಡೆದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಈ ಸಂಗತಿ ನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದೆ. ಪರಿಪೂರ್ಣ ರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಗುಪ್ತಾಂಗ ದಂತೆ ದೇಹದ ನರನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಡ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿ ತ್ತದೆ, ಅದು ನರ-ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ವನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಸರತ್ತಿನ ರತೆ ಹಾಗೂ ಅಸಮತೋಲವಲ್ಲದ ಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗಾಗಿ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಮ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳು ಮುಕ್ತ ಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನೇರ ಪ್ರಭಾವ ನಿಮಿರುವಿಕೆ ಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮಿರುವ ಬದಲು ಕುಗ್ಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

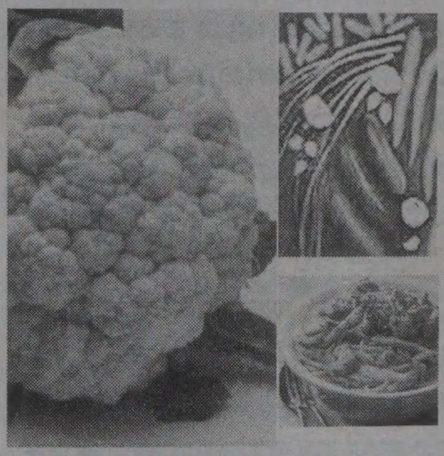
ಕಸರತ್ತು ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅವಸ್ಥೆ ತಲುಪಲು ಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಬೋಸ್ಟನ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಅಧ್ಯಯನ ಹೇಳಿದೆ. ತಿನಿತ್ಯ 200 ಕೆಲೊರಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರಡು - ಮೂರು ಕಿ.ಮಿ. ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಮೊದಲಿನ ವೈಭವವನ್ನು ಡೆಯಬಹುದಂತೆ.

ತೃಪ್ತ ಬದುಕು ನಿಮ್ಮದಾಗಬೇಕೆ?
ಹಾಗಾದರೆ ನಾರುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಿ

ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡ ಸುಸ್ತು, ಉದಾಸೀನತೆ ಅತೃಪ್ತಿ ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಯ ಮಾಲಿಕರಾಗಲು ನಾರುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಾರ್ಡಿಫ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ವಾಸಿಸುವ ಬಡವರು ಹಾಗೂ ಕೂಲಿಕಾರರು ಹಲವಾರು ಕೊರತೆಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಅವರ ಮುಖ ಆನಂದದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಅತೃಪ್ತಿ ಎಂಬುದೇ ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಅವರ ಈ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರ್ಡಿಫ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಅವರ ಸಂತೃಪ್ತ ಮನೋಭಾವ, ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗಲು ಅವರು ಒರಟು ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಈ ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಕೊಂಡರು.

ಕಡಲೆ, ಬಟಾಣಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಜೋಳ, ಗೋವಿನ ಜೋಳದಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅವರು ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಶ್ರೀಮಂತ ಜನರು ತವಡು ಯುಕ್ತ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸುವ ಬದಲು ಮೈದಾ ಯುಕ್ತ ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪರೋಟಾಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಅವರು ಪರಿಷ್ಕೃತ ಹಾಗೂ ರಿಫಾಯಿಂಡ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ನೇರವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಬದಲು ಅದರ ರಸಗಳನ್ನೇ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

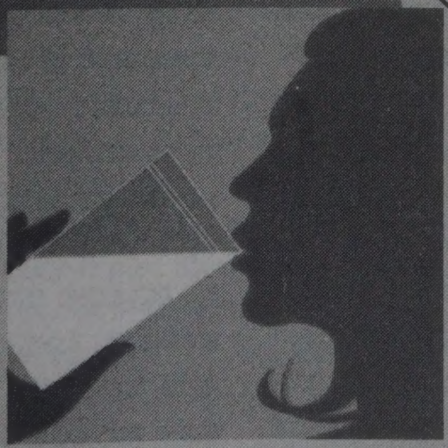


ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಶ್ರೀಮಂತರು ಬಡಜನರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವರು ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಕೊಂಡ ಆ್ಯಂಡ್ರೂ ಸ್ಮಿತ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಟುವಾಗಿಯೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸೂಕ್ತ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತವಾಗಿರಲು ಕೂಡ ಅದು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನೀವೂ ಉತ್ತಮ 'ಮೂಡ್' ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 20 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟಾದರೂ ನಾರುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ನೀವು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸುವ ಬದಲು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. ತವಡುಯುಕ್ತ ರೊಟ್ಟಿ - ಚಪಾತಿ, ಪಲ್ಯ ತಿನ್ನಿ, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

...ುವುದಿಲ್ಲ"



ಲ್ಸಿಯಂ ಜಾದೂ ಬಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ದಲ್ಲ. ಇದರ ನಿಜವಾದ ರ್ಥ - ನೀವು ಹಾಲು, ಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆಯಂತಹ ದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿ ರೆ ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಕರ ವಿನಃ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ೀರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳೇನೂ ಲ್ಲ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಬೇಕು

ಅದ್ಹೇಗೆ, ಯಾವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ?

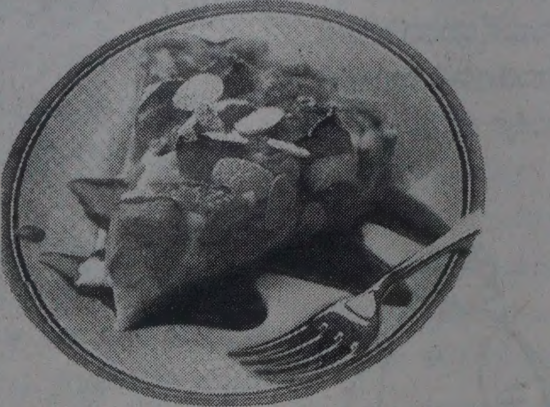
'ಫ್ಯಾಟ್ ಫ್ರೀ' ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರೀ ಪ್ರಚಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪ-ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಹ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸತ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಆಹಾರದಿಂದ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಕೊಬ್ಬು (ಫ್ಯಾಟ್) ಸಿಗುತ್ತದೆ? ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು. ಅವರು ಆಕೆಗೆ ಹೀಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದರು.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಆಹಾರದಿಂದ ಅದು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಠಿಣ. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಗೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಲಾಭಕರ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಕರ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಘಟಕಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲ ಸಾಧಾರಣ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ 'ಪ್ರೊಸೆಸ್ಡ್ ಫುಡ್' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ (ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳು, ವೇಫರ್ಸ್, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಡದೇ ಉಳಿಯುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸಾಸ್) ಹಾನಿಕಾರಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಲೋ ಫ್ಯಾಟ್ (ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು) ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನಿ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಎಮ್ಮೆಹಾಲಿನ ಬದಲು, ಆಕಳು ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೆ ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವಲ್ಲದೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗುವ 'ಸ್ಯಾಚ್ಯುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವ ಕೊಬ್ಬು ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.





ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ. ಚಿಕನ್ ತಿನ್ನುವಾಗ ತ್ವಚೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಚ್ಯುರೇಟೆಡ್ ಫ್ಯಾಟ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಓಮೇಗಾ-3 ಫ್ಯಾಟ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವ ಕೊಬ್ಬು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಾಭಕರ. ಹೃದ್ರೋಗ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ ಈ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಬ್ಬು ಬದಾಮು, ಅಕ್ರೋಡ್ ಹಾಗೂ ಶೇಂಗಾಕಾಳಿನಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಮಾಣ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಆಯಿಲ್ ಫಿಶ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಟ್ಯೂನ್, ಮ್ಯಾಕರೆಲ್, ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನುಗಳಲ್ಲೂ ಓಮೇಗಾ-3 ಫ್ಯಾಟ್ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುತ್ತದೆ.

★ ★ ★

"ನನ್ನ ಶರೀರದ ರಚನೆ ಹೇಗಿದೆಯೆಂದರೆ ತೂಕ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಡಯಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ತರುತ್ತೇನೆ. ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು-ಹದಿನೈದು ದಿನ ಡಯಟಿಂಗ್ (ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ) ಮಾಡಿ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಏನೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲತಾನೆ? ಅದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಅಪಾಯ ಆದೀತೆ?" ಎಂದು ಒಬ್ಬರು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಆಫ್ ಹಾಗೂ ಆನ್ ಡಯಟ್‌ಗೆ Yo-Yo Syndrome ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಮತ್ತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅರ್ಧಾಂಗವಾತ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗದಂತಹ ಅಪಾಯಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತಿರುಗಣಿ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ - ಪೂರ್ತಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಾಗಲೂ ಕೂಡ ತೂಕ ಇಳಿಯಲಾರದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ: ದೇಹದ ಮಸಲ್ ಟಿಶ್ಯೂಗಳು ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯೋ-ಯೋ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್‌ನ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚನಗೊಂಡು ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಬದಲು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಆಫ್ ಡಯಟ್ ಬದಲು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದು ಜೀವನವಿಡಿ ಉಪಯೋಗವಾದೀತು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಒಂದು ಸಲ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧವಾಗಿಡಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪದ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

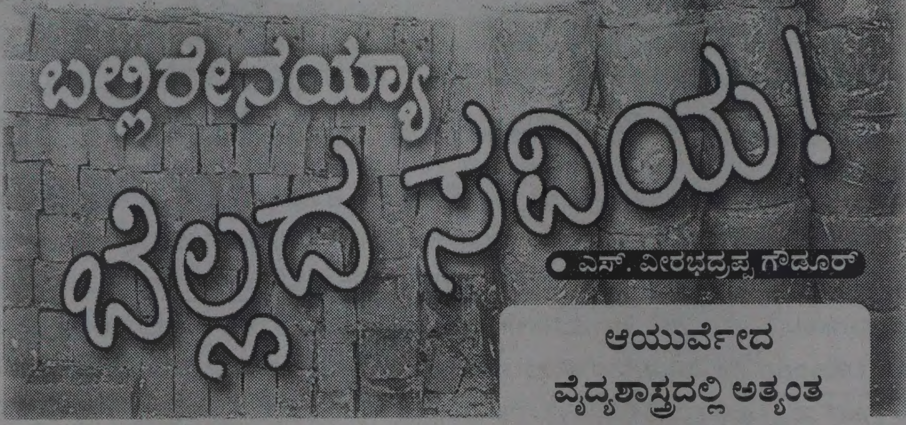
★ ★ ★

ಮತ್ತೊಬ್ಬರು "ನನಗೆ 11 ವರ್ಷದ ಮಗನಿದ್ದಾನೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹೆಲ್ತ್‌ಡ್ರಿಂಕ್‌ಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಬೋರ್ನವಿಟಾ, ಕಾಂಪ್ಲಾನ್, ಮುಂತಾದವು) ಆತನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವೆ?'' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ, ಫುಡ್ ವಿಟಮಿನ್ಸ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್ ಈ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೆದರಿಸುವುದು, ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುವುದು. ಈ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕೊಡದೇ ಹೋದರೆ ಇತರರಿಗಿಂತ ಅವರು ದುರ್ಬಲರಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹಿಂದೆ ಬೀಳಬಹುದು ಎಂಬ ಭೀತಿ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಪೇಯಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ - ಮಿನರಲ್ಸ್‌ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ವಿಟಮಿನ್ - ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್‌ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಮತೋಲ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿ - ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ತಾಜಾಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಸಾದಾ ಹಾಲು ಇವು ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಸಾಕು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ರಿಫಾಯಿಂಡ್, ಪ್ರೊಸೆಸ್ಡ್ ಫುಡ್, ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಿ. ವೇಫರ್ ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡಿ. ●

ಬೆಲ್ಲರೇನಯ್ಯಾ ಬೆಲ್ಲದ ಸವಿಯ!



● ಎಸ್. ವೀರಭದ್ರಪ್ಪ ಗೌಡೂರ್

"ಬೆಲ್ಲವನೇ ಬಲ್ಲ ಬೆಲ್ಲದ ಸವಿಯ" ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ನಾಣ್ಣುಡಿ. 'ಬೆಲ್ಲ' ಅಂದಾಕ್ಷಣ ಮಧುರವಾದ ಸಿಹಿ ಜ್ಞಾಪಕಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಕ್ಕರೆ' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಿಹಿ ವಸ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ಪೈಪೋಟಿಗಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಕಿ ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿರಿವಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಂಡೇ ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬೆಲ್ಲ - ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಬೆಲೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹತ್ತಿರವಿರುವುದರಿಂದ ಮಧ್ಯಮ ತರಗತಿಯ ಜನರನ್ನೂ ಸಹ ಸಕ್ಕರೆ ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಭಾರತೀಯರ ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ ಮುಂತಾದ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಅದರ ಜಾಗೆಯನ್ನು 'ಸಕ್ಕರೆ' ಆಕ್ರಮಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳು ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯ ಮಕ್ಕಳು 'ಬೆಲ್ಲ' ಎಂದರೇನು ಎಂದು ಕೇಳುವ ಕಾಲ ದೂರವಿಲ್ಲವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಎಲ್ಲ ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಂಗಳ ದ್ರವ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುವುದು ಇಂದಿಗೂ ವಾಡಿಕೆ.

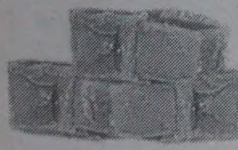
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಬೆಲ್ಲವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಅಪೂರ್ವ ವಸ್ತುವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ಔಷಧಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಶಾಂತಗೊಂಡು ಶರೀರದ ಬಲ, ವರ್ಣ, ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ವೈವಿಧ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಬೆಲ್ಲವು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಮಾತೇ ಇಲ್ಲ.

ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಬೆಲ್ಲವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಅಪೂರ್ವ ವಸ್ತುವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದನ್ನು ಔಷಧಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಶಾಂತಗೊಂಡು ಶರೀರದ ಬಲ, ವರ್ಣ, ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹೊಸ ಬೆಲ್ಲವು ಕಫ, ಶ್ವಾಸ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಸವ, ಆರಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಬೆಲ್ಲವೆಂದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾಗಿರಬೇಕು. ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಳೆಯದಾದ ಬೆಲ್ಲವು ತನ್ನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಲ್ಲದ ಔಷಧಿ ಗುಣಗಳು

* ಒಂದು ತೊಲ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ತೊಲದಷ್ಟು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲೆಯಷ್ಟು ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶೀತ, ನೆಗಡಿಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಚೂರ್ಣದ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ರಕ್ತಪಿತ್ತದಾಹ ಶೂಲೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕಟ್ಟುಗಳು ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.



* ಬಿಲ್ವದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ಜೊತೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಬೇಧಿ, ಆಮಶಂಕೆ ಶೂಲೆಯೂ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

* ಒಂದು ತೊಲ ಬೆಲ್ಲದ ಜೊತೆ ಅರ್ಧ ತೊಲ ಕರಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಅರೆದು ಅರ್ಧತೊಲ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆಯೇ ಬರುವ ತಲೆಶೂಲೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣ ಶುಂಠಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಸೇರಿಸಿ ನಶ್ಯದಂತೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಏರಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧವಾದ ತಲೆನೋವುಗಳೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತವೆ.

* ಅಂಗಾಲಿಗೆ ಮುಳ್ಳು, ಗಾಜಿನ ಚೂರು, ಕಲ್ಲುಗಳು ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಿಸಿ ಹದವಾಗಿ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಗಾಜು, ಮುಳ್ಳು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

* ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಸಾರಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದಾಹವು ಶಾಂತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಜ್ವರ ವಿದ್ದರೆ ಅದರ ತಾಪವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಅದರಷ್ಟೇ ಭಾಗ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪ್ಲೀಹದ ವಿಕಾರವನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

* ಕಾಬೂಲಿನ ಅರಳೇಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣದಲ್ಲಿ ಸಮಭಾಗ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ತಾರೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ, ತುಂಗಮುಸ್ತೆ, ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಶೇಂಗಾ ಬೀಜ ಗಾತ್ರದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಆ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಚೀಪುತ್ತಾ ರಸ ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಸಹ ಶಮನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯ ದೀಪದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸುಟ್ಟು ಹದವಾದ ಕರುಕನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೀಪುವುದರಿಂದಲೂ ಕೆಮ್ಮು ಶಮನ ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

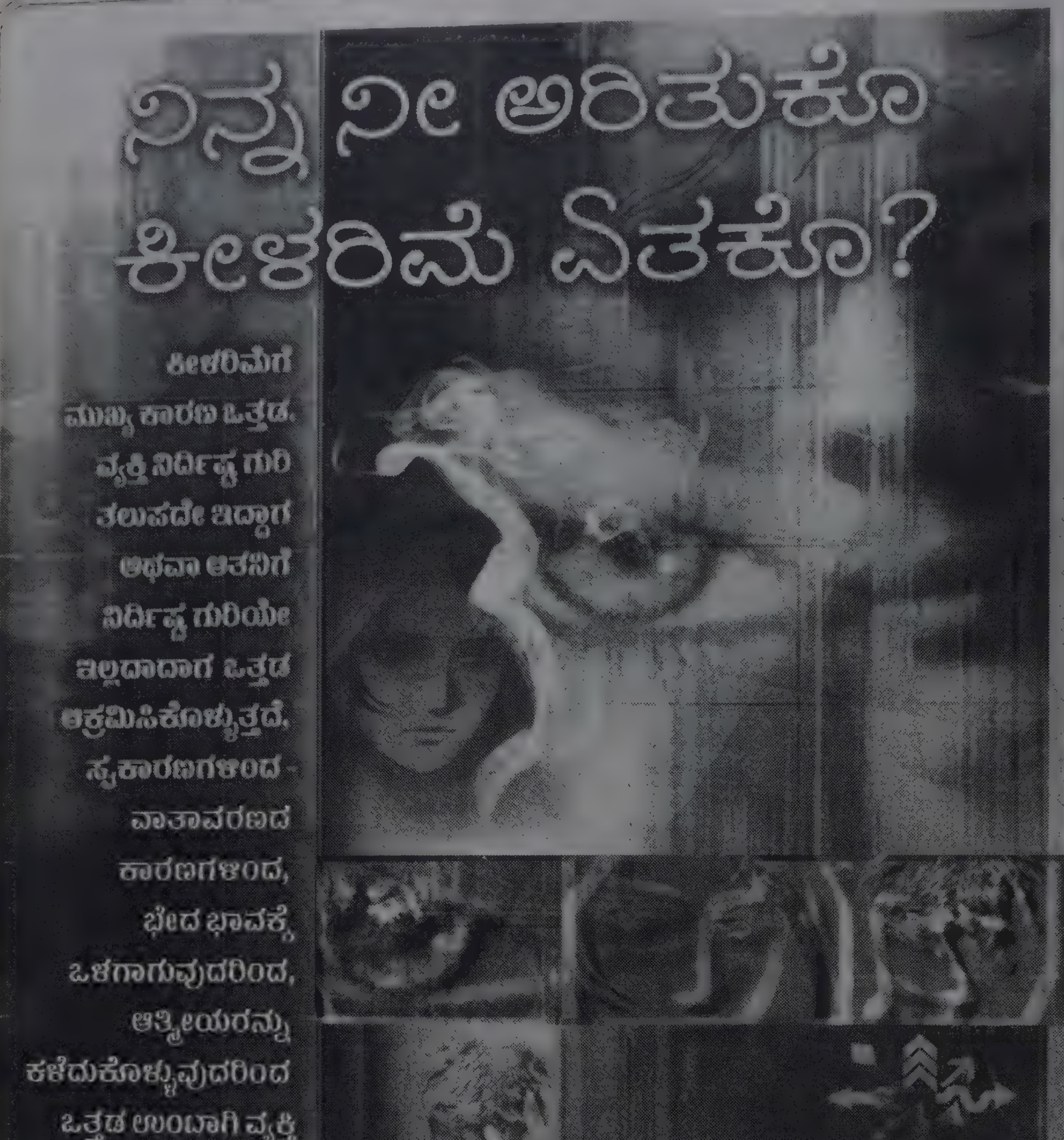
ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಠವಿತ್ತು. ಇದರ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಯಾವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನೂ ಬೆರೆಸದೆ ಕಬ್ಬಿನ ರಸವು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ನೊರೆ ತೆಗೆದು ಸಕ್ಕರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಸಕ್ಕರೆಯು ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅನುಪಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದುದೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಅಂತಹ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಸಕ್ಕರೆಯು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಲ್ಲ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಗರವಾಸಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲಿರುವಷ್ಟು ಮಾಲಿನ್ಯಗಳೂ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ, ಮೃಷ್ಟಾನ್ನ ಭೋಜನಗಳಿಗೆ, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಿಹಿ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೆ ಬೆಲ್ಲವೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆಲ್ಲದ ಸೇವನೆ ಮಂಗಳಕರ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ●



ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮೊದಲ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಏಳನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಕೃಷ್ಣರಾಜನಗರ,
ಹರಿಹರ - 577 602

ನಿನ್ನ ನೀ ಅರಿತುಕೊ ಕೀಳರಿಮೆ ಏತಕೊ?



ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಒತ್ತಡ. ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ತಲುಪದೇ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಆತನಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿಯೇ ಇಲ್ಲದಾದಾಗ ಒತ್ತಡ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ವಕಾರಣಗಳಿಂದ - ವಾತಾವರಣದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಭೇದ ಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ, ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುರಿ ತಲುಪದೇ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು,

• ಡಾ. ಜಿ. ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಕೀಳರಿಮೆ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಕೀಳು, ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರದವನು, ನಿಸ್ಸಹಾಯಕ ಎಂಬ ಪದಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ inferior ಎಂದಾಗಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. inferiority Compex ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲ ಪದ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಇರುವವನಿಗೆ ಇನ್‌ಫೀರಿಯಾರಿಟಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಅದು ಸರಿ, **ಕೀಳರಿಮೆ ಎಂದರೇನು?** ತಾನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಹಾಗೆ ಮಾಡಲಾಗದು ಎಂದರ್ಥ.

ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನೇಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಜೊತೆ, ನಂತರ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೊತೆ, ಇತರ ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ, ಆ ಬಳಿಕ ಸಮಾಜದ ಇತರೆ ಅನೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆ. ತನಗೆ ಭೆಟ್ಟಿಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಪಡೆದ ಅನುಭವದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

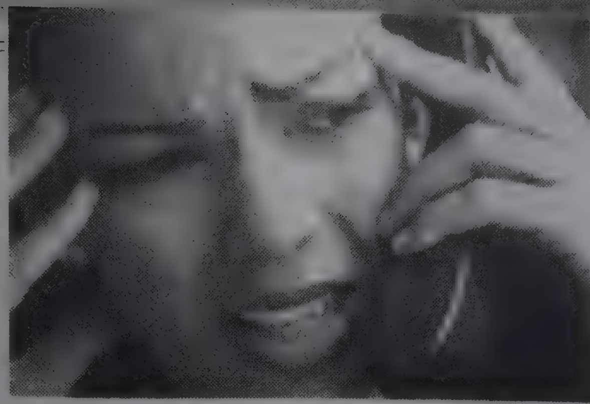
ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಒಂದು ಮಗು ತಾತ್ಸಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ವರ್ತನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ, ಈ ಮಗು ಇತರೆ ಮಗುವಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ಯಾರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಆತನು ಅದೇ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ, ಕೀಳರಿಮೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತನ್ನನ್ನೂ ಕೀಳಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಕೆಲ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಪುರುಷ ಮಾತ್ರ ವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಆಗ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ವಿದ್ಯೆ ಲಭ್ಯವಿತ್ತು. ಹುಡುಗರು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬೀದಿಬೀದಿ ಸುತ್ತಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಹುಡುಗಿ ಮಾಡುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ಗಂಡಸು ಮಾತ್ರ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು. ಹೆಂಗಸಿನ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಮನೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಗಂಡಸು ಯಾರ ಜೊತೆಯಾದರೂ ಮಾತನಾಡಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸು ಅವಳ ಆತ್ಮೀಯರ ಜೊತೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡಬಹುದಿತ್ತು.

ಹೆಂಗಸು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ತಲೆತಗ್ಗಿಸಿಯೇ ನಡೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಹನ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಗಂಡಸಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಗಂಡು ಒಬ್ಬಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಂಡತಿಯರನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಿತ್ತು. ಹೆಂಡತಿ ಇದನ್ನು ನೋಡಿಯೂ ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕಿತ್ತು. ಗಂಡನಿಗೆ ಹೆಂಡತಿ ತಗ್ಗಿಬಗ್ಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ಇದೆಲ್ಲ ಏಕೆ? ಇದು ಆಗಿನ ಸಂಪ್ರದಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಆಗ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ತಾನು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಕೀಳು ಎಂದೇ ಆಗ ಅವಳು ತಿಳಿದಿದ್ದಳು.

ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಗಂಡನಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಹೆಂಗಸು ನಿಂತಿದ್ದಾಳೆ. ಉದ್ಯೋಗ, ಸಂಸಾರದ ಆಗು ಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆ

ಲ್ಲವೆಂದು ತೋರಿಸಿ, ಗಂಡಸರಿಗೆ ಇದರ ರಿವು ಮೂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕುರಿತಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೀಳರಿಮೆ ಈಗಲೂ ಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ್ಲಿ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯ ನ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಇಡೀ ದೇಹ ನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು, ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಪದ್ಧತಿ, ಕಾನೂನು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರಿರುವ ಸಮಾಜವೇ ಕಾರಣ.



ಒತ್ತಡ

ಒತ್ತಡ (ಮಾನಸಿಕ) ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡ ಹಲವಾರು ಮೂಲೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಗುರಿ ತಲುಪದೆ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ಅವನಿಗಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಾಗ, ಆತನಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಾತಾವರಣದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ತನ್ನ ಸ್ವಂತದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಭೇದಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ, ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುರಿ ತಲುಪದೆ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು (3-4) ಗುರಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೇ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಇದ್ದಾಗ 'ಅಯ್ಯೋ, ತಾನು ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಅಸಾಧ್ಯನಾದೆನಲ್ಲ' ಎಂದು ಹಲುಬಿ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಮೇಶ, ಸುರೇಶರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಬ್ಬರೂ ಪಿಯುಸಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರಮೇಶ ವೈದ್ಯನಾಗಬೇಕೆಂಬ ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಸುರೇಶ ರಮೇಶನಂತಲ್ಲ. ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಬಿಇ, ಅದೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಎ, ಬಿಎಸ್ಸಿ ಮುಗಿಸಿ ನಂತರ ಐಎಎಸ್, ಐಪಿಎಸ್ ಮಾಡಿದರಾಯಿತೆಂದು ಹಲವಾರು ಗುರಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಸುರೇಶನಿಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಸೀಟು ಸಿಕ್ಕರೂ ತೃಪ್ತಿಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ರಮೇಶನಿಗೆ ಎಂಬಿಬಿಎಸ್ ಸೀಟು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ತಾನು ವೈದ್ಯನಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆ

ರಾಬರ್ಟ್ ಬರ್ಟ್ಸ್ (1577-1640) ಈ ರೀತಿ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ, "Deformities and Imperfections of our bodies, As Lameness, Crookedness, Deafness, Blindness, be they Innate for Accidental, Torture many Men..."

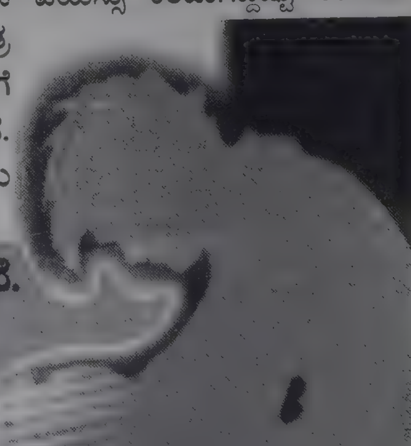
ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರಬಹುದು, ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಪ್ರತಿ 100 ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 7 ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಯ ಜೊತೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನೇ ಮೂರು ಭಾಗ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಒಂದನೇ ಆರು ಭಾಗ ಔಷಧ ಅಥವಾ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಉಳಿದ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ತಿಳಿಯದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅನ್ನಾಂಗ, ಖನಿಜಗಳ ಅಭಾವ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಸಾಕಷ್ಟು ಆರೈಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದರೆ ತಾನು ಕೀಳು ಎಂಬುದು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಗುವಾಗಿರಬಹುದು, ವಯಸ್ಕನಾಗಿರಬಹುದು. ಇತರರಂತೆ ತಾನಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ಕಿವಿ ಸರಿಯಿಲ್ಲ, ಕುರುಡ ಎಂಬ ದುಃಖದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಇತರರಿಗಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೋಪಿಷ್ಠರೂ ಆಗಬಹುದು.

ತಾಯಿಯ ಗೈರು ಹಾಜರಿ

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿ) ಇಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆದವರಲ್ಲಿ, ಕೀಳರಿಮೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಇವರಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಪಾಲನೆ, ಆರೈಕೆ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಇದರಿಂದ ವಂಚಿತರು, ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿ, ಭಾವನೆ, ಸಮಾಜದ ಬೆಂಬಲ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವ ಕುಶಲತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯರ ಸಂಪರ್ಕ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಅವರು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಇವರಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನ್ಯೂನತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಸಹ ಅದೇ ರೀತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸನ ಸಹ ಕುಂಟುತ್ತದೆ.

ಬೆರೆಸ್ ಮತ್ತು ಒಬೆರ್ಸ್ ಎಂಬುವರು 1950ರಲ್ಲಿ ತೆಹೆರಾನ್ ವಸತಿ ಗೃಹದಲ್ಲಿರುವ 38 ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಮಕ್ಕಳು 3 ವಾರದಿಂದ 3 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಕಾಲ ವಸತಿಗೃಹದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದವರು. ಇವರನ್ನು ವಸತಿಗೃಹದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು 16ರಿಂದ 18 ವರ್ಷಗಳಾದ ಬಳಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಇವರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ವರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಿತ್ತು, 21 ಜನರಲ್ಲಿ ನಡತೆ ಒಪ್ಪುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ, ನಾಲ್ವರು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಆತಂಕದ ತೊಂದರೆ ಇತ್ತು. ಕೇವಲ 7 ಜನ ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಅನೇಕರು ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರು.

ವಸತಿಗೃಹದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದಷ್ಟು ಕೀಳರಿಮೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲ, ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಇವರಿಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದು



ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆದವರಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯಕೊಡದ ತಾಯಿಯಿಂದಾಗಿಯೂ ಮಕ್ಕಳು ಒತ್ತಡ ಆತಂಕ, ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು.

ದೆಂದರೆ, ತಾಯಿಯ ಗೈರು ಹಾಜರಿಯಲ್ಲದೆ, ತಾಯಿ ಸಮೀಪವಿದ್ದೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯತೆಗೆ ತುತ್ತಾದವರು, ಸಾಕಷ್ಟು ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗದವರು. ಇಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ವ್ಯಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನ ಕೂಡ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ತಾತ್ಸಾರದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಮಗುವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸಲೂಬಹುದು. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ, ಅತೃಪ್ತಿ ಮತ್ತು ಒಪ್ಪದ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಗು ಚಿಕ್ಕವನಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣ್ಣಿಸದೆ ತಾತ್ಸಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಗು ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಎಚ್ಚರಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'Failure to Thrive Syndrome' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬುಲ್ಲರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಸಂಗಡಿಗರು (1967)ರಲ್ಲಿ ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಿದರು.

"... is A Serious Disorder of Growth and Development Frequently Requiring Admission to Hospital. In its Accute Phase it significantly compromises the health and sometimes endangers the life of the child. investigations of social and psychological aspects of this syndrome have lead to demonstrations of parental neglect and variable forms of maternal depriviton..."

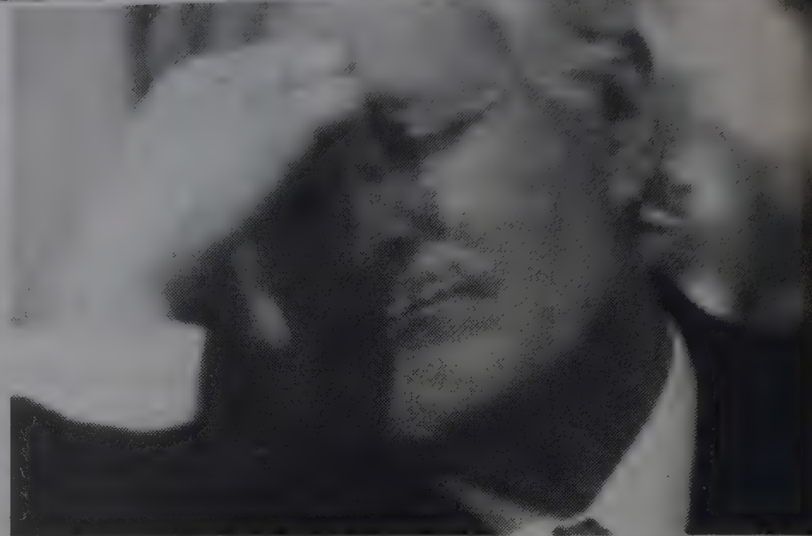
ಅಂದರೆ ಇದೊಂದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವ ಅತಿಯಾದ ತೊಂದರೆ, ಇದರಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಡಕುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕೆಲವು ಸಲ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣವನ್ನೂ ಶೋಧಿಸಿದಾಗ ಅಮ್ಮನ ತಾತ್ಸಾರ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಮಗು ಬೆಳೆಯದೆ ಇರುವುದು, ಭಾವನೆಯ ತೊಂದರೆ, ಬುದ್ಧಿ ಮಾಂದ್ಯತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಕುಟುಂಬದ ರೀತಿ-ನೀತಿ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಶಿಶು ಬೆಳೆದು ಮಗುವಾದಂತೆ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬೇಕು, ತನ್ನ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಕುಟುಂಬದ ಕೆಟ್ಟ ವಾತಾವರಣ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಬರುತ್ತದೆ.

ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ರೋಗ ವಾಸಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ವಿನಃ ಕೀಳರಿಮೆ ಪಡಬಾರದು. ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಂಡರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

1970ರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕರೋಗದ ಜಂಟಿ ಆಯೋಗ ಶೇ.25 ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಕರು ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿತ್ತು. ಪಾಲಕ - ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರ ವಿಷಯ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಹ. ಪಾಲಕರು ಮಗುವನ್ನು ತಾತ್ಸಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ತಾತ್ಸಾರ ದೈಹಿಕ ತಾತ್ಸಾರವಾಗಿರಬಹುದು ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸದ, ಮಗುವಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರುತ್ಸಾಹ ತೋರುವ, ಅತಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಿಸುವ, ಮಗುವಿನ



ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನೂ ಗೌರವಿಸದ ತಾತ್ಸಾರವಿರಬಹುದು. ಮಗುವನ್ನು ಕ್ರೂರವಾಗಿ ಹಿಂಸಿಸುವ, ನಿಂದಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಾಲಕರು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕದಿಯುವುದು, ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು, ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿ ಹೋಗುವುದು ಸಹ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಂದ ಪ್ರೀತಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮದೇ ಕರುಳಿನ ಕುಡಿಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ? ಇವರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದವರಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೂಡ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಿದ್ದಂತೆ. ಇದು ಸಮಾಜದ ಕೆಳಮಟ್ಟದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೀತಮ್ ಏಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕ. ಇವನ ತಂದೆ ಶರಣಪ್ಪ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಕ್ರೂರತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದ. ಶರಣಪ್ಪ ಏಟು ತಿನ್ನದ ದಿನವೇ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರೀತಮ್ ಏನೇ ಮಾಡಲಿ, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಅಂಕ ಪಡೆಯಲಿ, ಏನೇ ಆಟವಾಡಲಿ ಶರಣಪ್ಪ ಮಾತ್ರ ಗಮನ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಮ್ ತನ್ನ ಮಗನಲ್ಲವೆಂಬಂತೆಯೇ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಪ್ರೀತಮ್ ತಾನು ಇತರರಿಗಿಂತ ಕೀಳಿರಬಹುದು, ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಅಪ್ಪ ತನ್ನನ್ನು ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಒಳಗಾದ. ತಾಯಿ ತನ್ನ ಪತಿಯ ನಿರುತ್ಸಾಹದಿಂದ ಬೇಸತ್ತು 'ಏನಾದರೆ ತನಗೇನಂತೆ' ಎಂಬಂತೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರೀತಮ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗಳಿಸುವ ಅಂಕಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದವು. ಕೊನೆಗೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಪಾಸಾಗಿ ಓದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತ. ಇವನಷ್ಟೇ ಬುದ್ಧಿ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದರು.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಅತಿಯಾದ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗುಣದ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸದಾ ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ, ಮಗು ತಮ್ಮ ಕಣ್ಮುಂದೆಯೇ ಇರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉಡುಪು ಹೆಚ್ಚು ತೊಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಆಕಾಶವೇ ಕಳಚಿ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಟವಾಡಲೂ ಸಹ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಗಾಯ ಇಲ್ಲವೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೊತೆಯೇ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ

ನಿಬಂಧನೆ ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅಮ್ಮನ ಆದೇಶದಂತೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ವಿಲ್ಲದೆ, ಸ್ವಂತಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇತರರೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ರುಡ್‌ಯಾರ್ಡ್ ಕಿಪ್ಲಿಂಗ್ಸ್ ಬರೆದಿರುವ Thrown Away ಎಂಬ ಕಿರುಗತೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

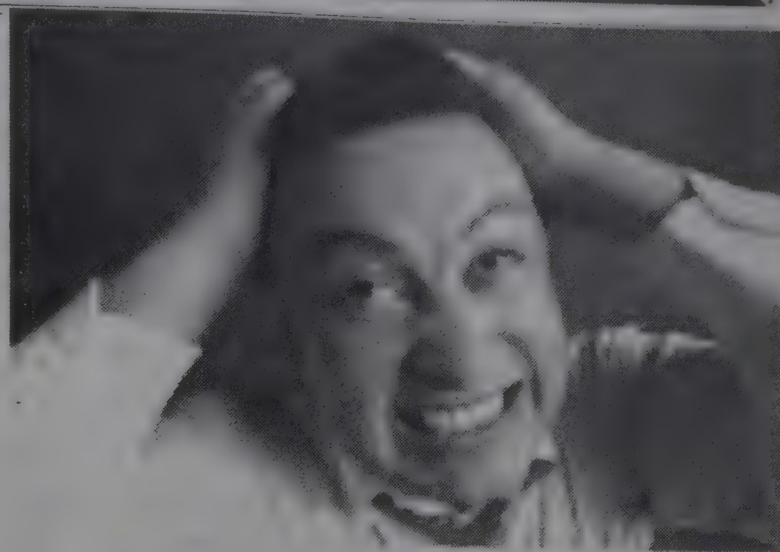
ಇದರ ಕಥಾ ನಾಯಕ ಒಬ್ಬ ತರುಣ, ಇವನು ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವನ ಪಾಲಕರು ಇವನನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇವನು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಇವನಿಗೆ ದೊರಕಿದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇವನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ಇವನ ಪಾಲಕರು ಕಾರಣರೆಂದು ಲೇಖಕ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಕೆಲ ಪೋಷಕರು ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೀರುವ ಬೇಡಿಕೆ ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಶಕ್ತಿ ಮೀರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುಂದಿರಬೇಕು, ಆಟ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಚಟುವಟಿಕೆ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು ಎಂಬ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬುದ್ಧಿವಂತನಿದ್ದರೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಶಕ್ತಿ ಇರದಿದ್ದರೆ? ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಇಂತಹ ಪಾಲಕರ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಟ್ಟ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದರೆ ಆ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಬಹುದಿತ್ತು ಎಂದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿದರೂ ಪಾಲಕರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕಡಿಮೆ. ನೂರಕ್ಕೆ ತೊಂಬತ್ತು ಅಂಕ ತೆಗೆದರೆ 95 ತೆಗೆಯಬಹುದಿತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 95 ತೆಗೆದರೆ ನೂರು ತೆಗೆಯಬಹುದಿತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಷ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆಗ ಮಗು ತಾನು ಪಾಲಕರ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಲ್ಲ ವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು "ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಏಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು" ಎಂದು ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ.

ತಪ್ಪು ಶಿಸ್ತು ಸಹ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಗು ಏನೇ ಮಾಡಲಿ "ಇದು ತಪ್ಪು, ಅದು ತಪ್ಪು, ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು, ಹಾಗೆ ಮಾಡ ಬಹುದಿತ್ತು" ಎಂಬ ಪಾಲಕರ ತಪ್ಪು ಶಿಸ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡದೆ ತಾನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಎಂದು ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಪಾಲಕರಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಂದ ನಡೆನುಡಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವಂತೆ ಇದನ್ನೂ ಕಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಇದ್ದದ್ದರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣದ ಟಿವಿ ಇದೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಬಿಳುಪು ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಕೂಟರ್ ಇದೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲ. ರಂಗಮ್ಮನ ಹತ್ತಿರ ಅಷ್ಟು ಬಂಗಾರವಿದೆ ನನ್ನಲಿಲ್ಲ. ಮಂಗಮ್ಮನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟು ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆಗಳಿವೆ, ನನ್ನಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಲ್ಲ. ಅವರು ಶ್ರೀಮಂತರು, ನಾವು ಬಡವರು ಎಂದು ಹಲುಬಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಇತರರಿಗಿಂತ ಕೆಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಕೀಳರಿಮೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇವರಲ್ಲೂ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆಗಳಿವೆ, ದೂರದರ್ಶನವಿದೆ, ಬಂಗಾರವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ತಮ್ಮನ್ನು ಇತರ ರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಹಲುಬಿದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಇಂತಹವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಃ ತಮಗಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಲುಬಿದರೆ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು ಬರುತ್ತದೆಯೆ? ಇವರು



ಪಡುವ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಇವರ ಮಕ್ಕಳೂ ಕಲಿತು ತಾವೂ ಕೀಳರಿಮೆ ಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಪಾಲಕರು ತಾವು ಕೆಟ್ಟಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದ ಒತ್ತಡ

ಇಂದಿನ ಸಮಾಜ ಪೈಪೋಟಿಯ ಸಮಾಜ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಕಗಳಿಗೆ, ಕ್ರೀಡೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನಕ್ಕೆ ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ, ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಅತಿಯಾದಾಗ, ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗದೆ ಇರದವರು ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದೇ ರೀತಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಂಸಾರದ ಒತ್ತಡ ಕೂಡ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಾನು ಕೀಳು ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ತನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕ ಬರದೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ದಕ್ಕಲ್ಲ ಎಂತಲೋ, ತನಗೆ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತನಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ನೌಕರಿ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂದೋ ಕೀಳರಿಮೆಗೊಳಗಾಗ ಬಹುದು. ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಅತಿಯಾದಾಗಲೂ ಸಹ ಇದೇ ರೀತಿ ಯಾಗಬಹುದು.

ಸೌಜನ್ಯ ತನ್ನ ಪತಿ ವಿವೇಕನ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಪತಿಯ ವೇತನ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ. ವಯಸ್ಸು 30. ಸೈಟು ಮಾಡಬೇಕು, ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕು, ಕಾರು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದುಬಾರಿ ಬಟ್ಟೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅದಕ್ಕೆ ವಿವೇಕ್ ಪ್ರತಿರೋಧ ತೋರಿಸದೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಸಾಲ ಮಾಡಿದ. ಸಾಲ ತೀರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆಗೊಳಗಾದ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮಾರಬೇಕಾ ಯಿತು. ಆದರೂ ಸೌಜನ್ಯಳ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದೇ ಇತ್ತು. ಗಂಡನನ್ನು ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪದೇಪದೆ ಮೂದಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದ ವಿವೇಕ ವಾಪಸಾಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅವನು ಎಲ್ಲಿರುವನೆಂದು ಈಗಲೂ ತಿಳಿಯದು.

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಈ ಒತ್ತಡವೇ ಅವರನ್ನು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿಸಿ ಅವರು ವಿಫಲರಾಗಬಹುದು.

ಯೌವನಾವಸ್ಥೆ

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಸಹ. ಈ ವಯಸ್ಸು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಹಂತಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ಮತ್ತೊಬ್ಬನೊಡನೆ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. 'ತಾನು ಕುಳ್ಳ' ಎಂದು ತನ್ನ ಎತ್ತರವನ್ನು ತಾನೇ ಹಿಯಾಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 'ತನ್ನ ಮೂಗು ಮೊಂಡಿದೆ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 'ತಾನು ಇತರರಷ್ಟು ಸುಂದರಿಯಲ್ಲ, ತಾನು ಕುರೂಪಿ'; 'ತಾನು ಕಪ್ಪು'; 'ನನ್ನ ದೃಷ್ಟಿ ಸರಿಯಿಲ್ಲ, ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹಲವಾರು ರೀತಿ ಹಲುಬಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಪಡಬಹುದು.

ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಹ ಯೋಚಿಸಿ ಕೆಲವರು ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. 'ತಾನು ಇನ್ನೂ ಓದಬೇಕಿತ್ತು, ಆದರೆ 'ತನಗೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ' ಎಂತಲೋ, 'ತಾನು ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಬೇಕಿತ್ತು, ಸೀಟು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ' ಎಂತಲೋ, 'ತನಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಂಡ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ' ಎಂತಲೋ ಯೋಚಿಸಿ ದುಃಖಿಸಬಹುದು. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರೊಡನೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಡುವಯಸ್ಸು

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ಸಂಸಾರ, ಮನೆ, ಮಕ್ಕಳು, ಉದ್ಯೋಗವಿರುತ್ತದೆ. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು. ಆಸ್ತಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಹಣ ಕೂಡಿಸಬೇಕು ಮನೆಗೆ ಉತ್ತಮ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಹಂಬಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಸದಾ ನಾವು ಅಂದು ಕೊಂಡಂತೆ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೇ, ತಾನು ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಆಗಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಬಡ್ತಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ತಾನು ಕೀಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರಬಹುದು. ಅದೂ ಇತರರಿಗೆ ಬಂದು ತಮಗೆ ಬಡ್ತಿ ಬರದಿದ್ದಾಗ ತಾನು ಅವರಿಗಿಂತ ಕೀಳು ಎಂಬ ಮನೋ ಭಾವನೆ ಹಲವರಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಭಿಷೇಕ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಿ. ಇವನ ಸ್ನೇಹಿತ ಗಿರಿಪ್ರಸಾದ ಸಹ ಅದೇ ದಿನ ಅದೇ ಹುದ್ದೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದ. ಗಿರಿಪ್ರಸಾದ್‌ಗೆ ಬಡ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಇವನಿಗೆ



ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗ ತಾನು ಅವನಿಗಿಂತ ಕೀಳು ಎಂದು ಅಭಿಷೇಕ ಯೋಚನೆಗೀಡಾದ. ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಷ ಬಡ್ತಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಕೀಳು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವುದರಿಂದ ಬಡ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ? ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉದ್ಯೋಗ, ಸಂಸಾರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇತರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತಾನು ಮುಂದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಏಕೆ ಹಲುಬಬೇಕು? ಇತರೆ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀನಲ್ಲ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಡ್ತಿ ಬರುವುದು ತಮ್ಮ ಕೈಲಿರುತ್ತದೆಯೇ? ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಹತೋಟಿ ಇಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನೂ ಅರಿವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಕೀಳು ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ್ದನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಿ ಸಮಾಧಾನಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು

ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಕೀಳರಿಮೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಈ ರೋಗ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಖಿನ್ನತೆಯೇ ಕಾರಣ. ದೀರ್ಘ ಸಮಯದ ಕೀಲುನೋವು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಆಸ್ತಮಾ, ಗುಣವಾಗದ ರೋಗಗಳು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಈ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ರೋಗಿಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ, ಹಲವಾರು ಔಷಧ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ತನ್ನನ್ನು ಈ ರೋಗ ವಿಲ್ಲದವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ತಾನು ಅವರಂತೆ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ, ಅವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ದಿವಸ ಬದುಕಬಹುದೆಂದೂ ಯೋಚಿಸಿ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನೂ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ವಿನಃ ಕೀಳರಿಮೆ ಪಡಬಾರದು. ಧೈರ್ಯ ತಂದುಕೊಂಡರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯ.

ಚನ್ನಕೇಶವನಿಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆ. ಪ್ರತಿವಾರ ಎರಡು ಸಲ ಡಯಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಈಗ ಕುಗ್ಗಿದೆ. ಅದರೂ ಇವನಿಗೆ ಭಂಡಧೈರ್ಯ. ತಾನು ಬದುಕಬೇಕು, ಈ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಛಲ. ದಿನಕರನಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಿ ಹೃದಯ ಬಲಹೀನವಾಗಿತ್ತು. ದೇಹದ ತುಂಬ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓಡಾಡಬೇಕಿತ್ತು, ಇದು ಗುಣವಾಗದ ರೋಗ. ಔಷಧಗಳಿಂದ ಜೀವನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆಯಷ್ಟೆ ಎಂದಿದ್ದರೂ ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೆಂದು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ತಿಂದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಮೆದುಳಿನ ರೋಗಗಳಾದ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ಸ್ ರೋಗ ಮತ್ತು ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ರೋಗಗಳು ಕೀಳರಿಮೆ ಬರಿಸಬಹುದು. ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ಸ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಸದಾ ನಡುಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬರವಣಿಗೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್‌ಜೈಮರ್ಸ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ರೋಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದು ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ರೋಗದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು

ಹಲವು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆತಂಕ (ದುಗುಡ, ಉದ್ವೇಗ) ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಈ ರೋಗದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನಗಿಂತ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಕಾಣಲು ಹೋದಾಗ ಭಯಪಡುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆ ಈ ಭಯ? ಕಾರಣ ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಅವರು ದೊಡ್ಡವರು ಎಂದಷ್ಟೇ ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು. ಈ ಭಯಕ್ಕೆ ಆತಂಕವೇ ಕಾರಣ. ಆದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇವನಿಗೆ ಸ್ನೇಹಪರತೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಭಯ ದೂರವಾಗಿ ಇವನು ಸರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಕಾರಣ.

(28ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಮನೆಮದ್ದು

ಸರ್ಪ ವಿಷ ನಿವಾರಣೆ: ನೆಲತಾಟಿ ಗಡ್ಡೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಳೆಗಾರವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಕೃಷ್ಣಸರ್ಪದ ವಿಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಹಿ ಹಿರೇಕಾಯಿ ಬಳ್ಳಿಯ ಬೇರನ್ನು ನೆಲತಾಟಿ ಗಡ್ಡೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಆ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಹಾವಿನ ವಿಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಪಾಯಗಳು: ಹಸಿ ಅರಿಸಿನ ಕುಟ್ಟಿ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಹಸಿ ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಾಗಲಿ, ನರ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಾಗಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಆ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಹಿರೇಮದ್ದಿನ ಗಡ್ಡೆ (ಅಶ್ವಗಂಧ) ಕಿರುಕಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬೇರು, ಮಹಿಸಾಕ್ಷಿ ಗುಗ್ಗಿಲ, ಕರು ಧೂಪ ಸಮಭಾಗ ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಡಾ॥ ಮಹಮ್ಮದ ಯುನಸ್, ಕಸ್ತೂರಬಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿ - 577 531

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ: ಬೂದುಗುಂಬಳ ಕಾಯಿಯ ಒಳತಿರುಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟದಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅತೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವ: ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೂದುಗುಂಬಳ ರಸ ತೆಗೆದು ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಉತ್ತಮ ರಕ್ತಬಂಧಕ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜಂತುಹುಳು: ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ 2-3 ಚಮಚ ಹರಳೆಣ್ಣೆ (ಔಡಲ) ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮರುದಿನ ಜಂತು ಹುಳುಗಳು ಮಲದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

ಡಾ॥ ಬಸವರಾಜ ಹೊಸಪೇಟಿ, ಖಿವಟಕೊಪ್ಪ, ಅಥಣಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ - 591 220

ಬಾಯಿ ವಾಸನೆ: ಎರಡು ಜಾಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಎರಡು ಲವಂಗಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಗಿದು ರಸ ನುಂಗಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ: 2-3 ಲವಂಗ, ಒಂದೆರಡು ಹರಳು ಉಪ್ಪು ಇವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ರಸ ನುಂಗಬೇಕು.

ಪಿತ್ತ ವಾಕರಿಕೆಗೆ: 5 ಗ್ರಾಂ ಜೀರಿಗೆ, ಅಡಿಕೆ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ, ಅಷ್ಟೇ ಹುಣಸೇ ಹಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಜಗಿದು ರಸ ನುಂಗಬೇಕು.

ಎದೆಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಗೆ: ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕಷಾಯದಂತೆ ಮಾಡಿ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಉತ್ತಮ.

ನಾಗೇಶ್ ಎಂ.ಕೆ., ಕಲ್ಲಹಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಚಿಂತಾಮಣಿ ತಾ॥, ಕೋಲಾರ - 563 125

ಉಗುರು ಸುತ್ತು: ಮೆಹಂದಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಲಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ನೋವಾದ ಉಗುರಿಗಿಟ್ಟು, ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಉಗುರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುರಿ: ಕಣ್ಣು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದು, ಕೆಂಪಗಾಗಿದ್ದರೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಆ ತಿಳಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೆಮ್ಮು-ಕಫ: ಒಂದು ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಮತ್ತು ಏಳೆಂಟು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರೇಣುಕಾ ಗಣೇಶಮೂರ್ತಿ, ಹಳೆ ಸಾಗರ ರಸ್ತೆ, ಹೊಸನಗರ - 577 418

ಮಲಶುದ್ಧಿಯಾಗಲು: ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಒಂದು ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಹೋಳು ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ: ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎಂಟು ದಿನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ನೆಗಡಿಗೆ: ಬಿಸಿ ಚಹಾಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ: ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಬಂದಾಗ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚಪ್ಪರಿಸಬೇಕು.

ಜಯಶ್ರೀ ಅಬ್ಬಿಗೇರಿ, ಶಿಕ್ಷಕಿ, ಸರಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ ಕರೀಕಟ್ಟಿ, ಸವದತ್ತಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ತಲೆಹೇನಿಗೆ: ಸೀತಾಫಲದ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸಂಜೆ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹೇನು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲ್ಲಪ್ಪ ಬೈರಗೊಂಡ, ಹಾಲಕೆರೆ ಅಂಚೆ, ರೋಣ ತಾ॥, ಗದಗ ಜಿಲ್ಲೆ

ಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಜೀರಿಗೆ ಶೋಧಿಸಿ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಎಚ್.ಎಸ್. ರಂಗಪ್ಪ, ಗುಡುಮಗಟ್ಟೆ, ಅನವೇರಿ ಅಂಚೆ, ಭದ್ರಾವತಿ - 577 243

ವಾಯುತೊಂದರೆ: ಶುದ್ಧ ಇಂಗನ್ನು ಬಾಳೇಹಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಶೀತವಾಗಿದ್ದರೆ: ಒಂದು ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಭೇದಿ: ಕಾಲು ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನ ಜೊತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ನುಂಗಬೇಕು.

ಕೈಕಾಲು ಉರಿ-ಸುಸ್ತು: ಬಾಳೆ ಹೂವನ್ನು ಬೇಳೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಕೈಕಾಲು ಉರಿ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ತು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಮಾ ಪ್ರಾ. ಜೋಶಿ, ಸವಿಲುತೀರ್ಥ ಅಂಚೆ, ಸವದತ್ತಿ ತಾ॥, ಬೆಳಗಾವಿ - 591 116

ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು: ಪೇರಲ ಕುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಮಶಂಕೆ ಭೇದಿ: ಪೇರಲ ಚಿಗುರು ಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಪೇರಲ ಕುಡಿ ಮತ್ತು ಚಿಗುರು ಕಾಯಿ ತಂದು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಿತಾ ಎಂ., ಗುಡ್ಡೆಕೊಪ್ಪ, ಹೊಸನಗರ ತಾ॥, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ

ಪಿತ್ತಶಾಂತಿಗೆ: ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯು ತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಿತ್ತ ಶಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಟ್ಟಗಾಯ: ಸುಟ್ಟಗಾಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸವರುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೀಟಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ: ಚೇಳು, ಜೇನುಹುಳು, ಮುಂತಾದವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ತಕ್ಷಣ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಜಜ್ಜಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ವೈ.ಬಿ. ಕಡಕೋಳ, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮುನವಳ್ಳಿ, ಸವದತ್ತಿ - 591 117

ನೆಗಡಿಯಾದಾಗ: ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿ ಮೂಸುವ ಮೂಲಕ ಹೊಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೂಗು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೆ ತುಳಸಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಎಲ್.ಕೆ., ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರಪುರ ಮಠ, ಹನಿಯಾ ಅಂಚೆ, ಹೊಸನಗರ - 577 418

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ. ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ಮಾ
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010

ಮನೆ ಬದಲಾಯಿಸಿರಿ ತೊಂದರೆ ನೀಗುತ್ತವೆ

ನಗರದ ನಾನಾ ವಾಹನಗಳು ಹೊರಚೆಲ್ಲುವ ಹೊಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಂಜು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರು ಬಿಡುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ನಾವು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಧಕವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಮಲೀನತೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಅರಿತಿಲ್ಲ. ಆನಂದ್ ಸುಂದರ ಪುಟ್ಟ ಪೋರ. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿದ್ದ. ಅವನ ಆರೋಗ್ಯವು ದಿಢೀರನೆ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಅವನ ಭಾರೀ ಮಾತುಗಳೆಲ್ಲ ಬಂದಾದವು.

ಮಕ್ಕಳ ವೈದ್ಯರಾದ ಜಯೇಶ್, ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಆನಂದ್‌ನ ತಾಯಿಗೆ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಆಕೆಯನ್ನು ದಿಗಿಲಿಗೆ ದೂಡಿತು. "ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಟದ ಸಾಮಾನುಗಳಿವೆಯೇ?''

"ಅದಕ್ಕೂ ಮಗುವಿನ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಏನು ಸಂಬಂಧ?'' ಆ ತಾಯಿ ಕೇಳಿದರು.

"ಇದೆ'' ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಲೆಕ್ಚರ್ ಕೊಟ್ಟರು ಡಾಕ್ಟರ್ ಜಯೇಶ್.

ಪಿ.ವಿ.ಸಿ.ಯಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುವ, ಹಲ್ಲು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಕಡಿಯಲು ಕೊಡುವ ಟೀತರ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯಂಥವುಗಳಿಂದ ಆನಂದ್‌ಗೆ ಬಂದಿರುವ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಂಥವುಗಳಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕರುಳು ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಆಸ್ತಮಾ ಎಂದು ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದರು.

ಪಿ.ವಿ.ಸಿ. ಬೊಂಬೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರದೆ ಮೆತ್ತಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ತಾಲೇಟ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೊಂಬೆಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಾಗ DINP ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಇಡಬೇಕು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಡುಕುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪ್ಲೈವುಡ್‌ಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಫಾರ್ಮಲ್‌ಡಿಹೈಡ್, ಹಾಸಿಗೆಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಸ್ಪಿರೇನ್, ಪೆನ್ಸಿನ್, ಮನೆಹಾಸುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಆಸ್‌ಬೆಸ್ಟಾಸ್, ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಹಲವಾರು ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಮೋನಾಕ್ಸೈಡ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, ನಾವು ಬಳಸುವ ತಂಪುಸಾಧನಗಳು, ತಾಪಕಾರಕ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಸೋಂಕು ಕ್ರಿಮಿಗಳು, ಬೂಷ್ಟುಗಳು ಮೊದಲಾದವು ನಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಬಾಧಕಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಸುಸ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಲೆನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಗಂಟಲ ಉರಿಯೂತ, ಒವಳಿ, ಕಣ್ಣುರಿ, ಸೀನು, ವೀಸಿಂಗ್, ಕೆಮ್ಮು ಹೈ ಫೀವರ್, ಫ್ಲೂ ಎಂಬ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇಂಥ ನೆಲೆಗಳ ವಸತಿ ತಾಣಗಳನ್ನು ಅವು ಮನೆಗಳಾಗಿರಲಿ, ಕಚೇರಿಗಳಾಗಿಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳ ನೆಲೆಗಳು ಎನ್ನಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಈಗೀಗೆಲ್ಲ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸಿ ಮನೆಯೊಳಗೆಲ್ಲ ಓಡಾಡುವುದು ಒಂದು ಫ್ಯಾಶನ್ ಆಗಿದೆ. ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಚಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಕಳಚಿಟ್ಟು, ಸೋಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಳಿಕ ಮನೆಯೊಳಕ್ಕಡಿಯಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಎಲ್ಲವೂ ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಆಗಿದೆ.



ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮನೆಯ ಮಲಿನ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಗಿಡಗಳು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಡೇ ಪಕ್ಷ 100 ಚದರಡಿಗೆ ಒಂದು ಗಿಡವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಎಂಥ ಗಿಡ ಬೆಳೆಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಸ್ಯತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಆ ರೀತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಗೊಬ್ಬರ ಮಣ್ಣು ಇವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.

ನವೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುವ ಪರಿಮಳದ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಕೋಣೆಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮೈಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅದರ ಒಳಿತು ಕೆಡಕುಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಏರ್ ಫ್ರೆಶನರ್‌ಗಳು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಡುಕು ಮಾಡುವವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಒಳ್ಳೆ ಗಾಳಿ ಓಡಿಯಾಡುವ ಕಚೇರಿ ಮತ್ತು ಮನೆ ಉತ್ತಮವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಪೂರಕ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಹೇಳುವುದು ಅನಾಗರಿಕ ಕಾರ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳ ಉಸಿರಾಟದ ಒದ್ದಾಟ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಫ್ಯಾನ್‌ನ ಕೆಳಗೆ ಮಲಗಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು.

Vaccum ಮೂಲಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಾಗ ಅವು ಹೊರಹಾಕುವ ಮಲೀನತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೊಂಬೆಗಳ ಕೃತಕ ಕೂದಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಧೂಳು ಒಳಸೇರಿ ವೀಸಿಂಗ್, ಆಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡುವುದಿದೆ.

ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛವಿದ್ದರೆ 75% ವೈದ್ಯ ವೆಚ್ಚ ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಸಾವಿನ ಸೇನಾಪತಿಗಳು

● ಡಾ॥ ಸ.ಜ ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಸುಮಾರು 70 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಾವಿನ ಸೇನಾಪತಿಗಳು ಯಾರು? ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಿದರೆ ಕಾಲರಾ, ಪ್ಲೇಗು, ವೈಲಿಬೇನೆ, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ರೋಗಗಳ ಹೆಸರುಗಳು ಆಗ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿವೆ.

ಇಂದು ಸಾವಿನ ಸಿಪಾಯಿಗಳೆಂದರೆ ಅಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಗಳು. ಇವುಗಳ ಯಾದಿಯನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ -ಆಹಾರ ಅಭಾವ ರೋಗಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದು ಹಾಗೂ ನಿರ್ಮಲತೆಯ ಅಭಾವಗಳು.

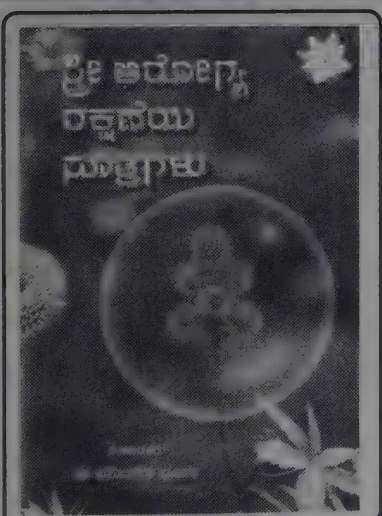
ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವಿಕೆ ಯಶಸ್ವಿ ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ೫ ರಿಂದ ೧೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಇಂದು ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ಸೇರುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ಜನರನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇವರಲ್ಲಿ ಉಳ್ಳವರೂ ಇದ್ದಾರೆ, ಬಡವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಬಡವರು ಮರಣಹೊಂದುತ್ತಿರುವುದು ಆಹಾರ ಅಭಾವದಿಂದ , ಅಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ. ಉಳ್ಳವರು ಸಾಯುತ್ತಿರುವುದು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ.

ಹಿಂದುಳಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬಡವರು ಸಾವಿಗೆ ಸಿಲುಕುವುದು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ, ರಕ್ತದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಹೊಗೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಹೊಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಅನೇಕರನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೂಕಬಹುದು, ಕೆಲವರು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಬಹುದು. ಅಡುಗೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಹೊಗೆ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ರೋಗ ತಂದು ಕೊಲ್ಲುವದು. ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಹಲವಾರು ಪುಪ್ಪುಸ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿರುವುದು.

ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳ ಜನ ಸಾಯುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು, ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.

ಆರೋಗ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳು



ಕೃತಿ : ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸೂತ್ರಗಳು
ಲೇಖಕರು : ಸಪ್ತ ಲೇಖಕಿಯರು
ಪುಟಗಳು: 128 ಬೆಲೆ: ರೂ.40
ಪ್ರಕಾಶಕರು: ರಚನಾ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ
ನಂ. 146, 3ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಎಚ್.ವಿ.ಆರ್. ಬಡಾವಣೆ ಮಾಗಡಿ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 79.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಂಕಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಆ ನೋವನ್ನು ಹೇಗೋ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಕೂಡ. ಮಹಿಳೆಯರ ದೈನಂದಿನ ನೋವು, ಸಂಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯೋಚಿತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲೆಂದೇ ಏಳು ಜನ ಲೇಖಕಿಯರು ಇಲ್ಲಿ 'ಸ್ತ್ರೀ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಸೂತ್ರ'ಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕುರಿತಾಗಿ ಡಾ॥ ಕೆ.ಎಸ್. ಜಯಶ್ರೀ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ॥ ಆರ್.ಸುಮಿತ್ರಾ, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ॥ ರಾಜೇಶ್ವರಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಬಂಜೆತನ, ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮ, ಸಂಧಿವಾತ, ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಪೋಷಣೆ ಕುರಿತಂತೆ ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಕುರಿತು ಡಾ॥ ಸುನಿತಾ ಜಗನ್ನಾಥ, ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಕುರಿತು ಡಾ॥ ಆರ್. ಶೈಲಜ ಕುಮಾರಿ ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಿ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕುರಿತಂತೆ ಡಾ॥ ಪಾರ್ವತಿ ನಾಗೇಂದ್ರ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಓದಲೇಬೇಕಾದಂತಹ ಕೃತಿಯಿದು. ●

ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್ ಎಷ್ಟು ಶುದ್ಧ?

● ಡಾ।। ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ
● ಡಾ।। ಪಿ.ಎ. ಜಯಪ್ರಕಾಶ್

ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದ ಮೂಲ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯ ನಂತರ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು "ನೀರು". ಇದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅತೀ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯ. ಇದು ಮಾನವಕೋಟಿಯ "ಜೀವ ಜಲ." ಈ ಸಂಯುಕ್ತ ಜಲಜನಕ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯಿಂದ ಆದುದು. ಇದರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹೆಸರು H_2O. ಈವರೆಗೆ ಇದೊಂದು ವ್ಯಾಪಾರಿ ವಸ್ತುವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಮಹಾತ್ಮನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಿಸಿ ಹಣ ದೋಚಬೇಕೆಂದು ಯೋಜನೆ ಹೊಳೆಯಿತೋ ನೋಡಿ - ಈಗ ಈ ಜೀವಜಲ "ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಪೇಟೆಗೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದೇ ಹಾಕಿದ್ದು ನಾನಾ ಆತ್ಯಾಕರ್ಷಕ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ.

30 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿದವರೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಂದು 114ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಪನಿಗಳು 'ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್' ಎಂಬ ಬಹು ಲಾಭದಾಯಕ ಉದ್ದಿಮೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿವೆ. ಈ ಉದ್ದಿಮೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ 300 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ವ್ಯವಹಾರ ಹೊಂದಿದ್ದು, 2000ರ ವೇಳೆಗೆ 1000 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ವಹಿವಾಟನ್ನು ಮೀರಿತ್ತು. 2002ರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬೃಹತ್ ಜಾಲ 3000 ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳ ಬೃಹತ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಈ ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಕಲುಷಿತವಲ್ಲದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಈ 'ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್' ಭರಾಟೆ ಇದ್ದದ್ದೇ!

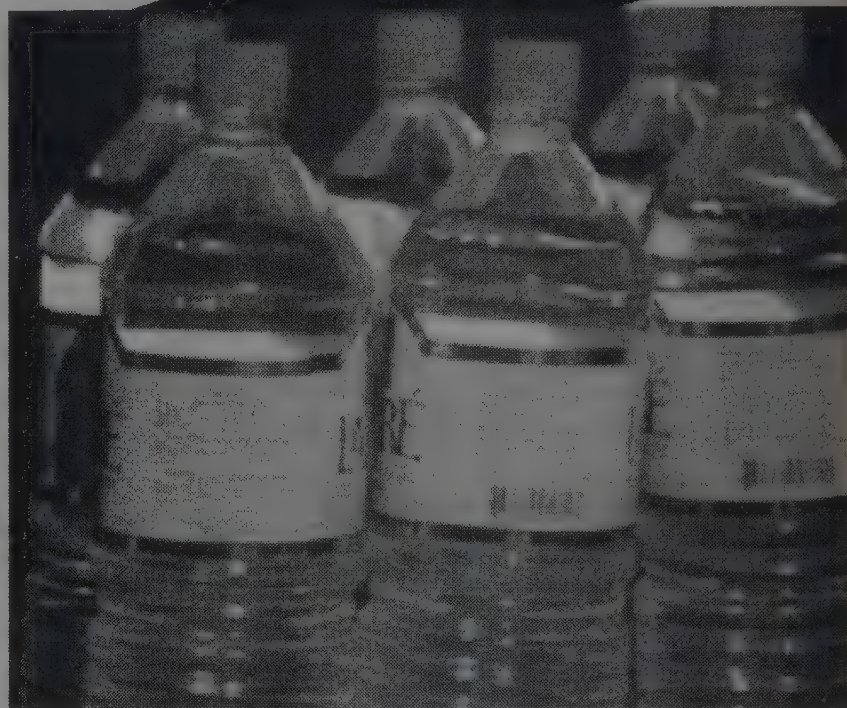
ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್ ಎಂದರೇನು?

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಿಯಮಾವಳಿಯಂತೆ, ಯಾವ ನೀರು ತನ್ನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಲ- ಉಗಮ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಲಿ ಮತ್ತು ವಿಕಿರಣಕ್ಕಾಗಲಿ ಒಳಪಡದೇ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೋ- ಅದನ್ನೇ ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಮತ್ತು ಗಂಧಕದಂತಹ ಧಾತುಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಬಹುದೇ ಹೊರತು, ಅಂತಹ ನೀರನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಲಿ, ಪ್ಯಾಶ್ಚರೀಕರಣಗೊಳಿಸುವದಾಗಲಿ, Ozone ಅನಿಲ ಇಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಟ್ರಾ ವೈಲೆಟ್ ವಿಕಿರಣಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದಾಗಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಮಿನರಲ್ ವಾಟರ್ ಭೂಗತಜನ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಹರಿಯುವಿಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರಬೇಕು.

ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನಮ್ಮ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮಿ.ವಾ. ತನ್ನ ಮೂಲ ಅರ್ಥವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸದ್ಯ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವ.ವಾ.ಗಳು ಇಂದು "ಓರ್ಥೋನೈಸ್ಡ್" ಆಗಿಯೇ ಬಾಟಲುಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅವು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೂರ್ವಸಂಸ್ಕರಣೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವುದು ಸರ್ವವಿಧಿತ.

ಮಿನರಲ್ ಅಂದರೆ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥ-ಜೀವಸತ್ವಗಳಂತೆ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಹ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಾತ್ರ ಬಹು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಎಲ್ಲಾ ಮಿ.ವಾ.ಗಳು ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಮೂಲತಃ ನೀರಿನ ಪ್ರವಾಹ (Flow of Water) ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯ ಭೌಗೋಳಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಸುಣ್ಣದ ಕಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿದು ಬರುವ ನೀರು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತದಾಗಿದ್ದರೆ, ಡೋಲೋಮೈಟ್(Dolomite)ನ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದ ನೀರು ಮೆಗ್ನೇಸಿಯಂ ಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಸೋಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವೂ ಮತ್ತು ಪರಿಶುದ್ಧವೂ ಆಗಲು



ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಮಿ.ವಾ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಪರ್ಯಾಯ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಮಿ.ವಾ.ದಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ದ್ರಾವಣರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ನೀರಿಗಿರುವ ರುಚಿಯೂ ಖನಿಜವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಖನಿಜಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ನೀರು ತನ್ನ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೇ ಕುಡಿಯಲು ಸಹ ಅನರ್ಹವಾಗುವುದು. ಖನಿಜಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದ್ರಾವಣರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತಿದ್ದರೆ ಆ ನೀರಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ರುಚಿಯನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀರು ಜೀವಸೆಲೆಯಲ್ಲವೇ?

ಹೌದು. ಮಾನವ ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೇ ಬದುಕಬಲ್ಲ, ಆದರೆ ಆತ ನೀರಿನಿಂದ ವಂಚಿತನಾದರೇ 48 ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಮೃತ್ಯುವಿಗೆ

(76ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹ

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬೆಳೆದುಬಂದಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ವನಸ್ಪತಿಯನ್ನು ವಿಭಜನೆಗೊಳಿಸುತ್ತ ಅತಿ ಮಹತ್ವದ ಘಟಕ ಯಾವುವು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಹತ್ತಾರು ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ದೇಶದವರು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಸಶಕ್ತ ಘಟಕವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದರು. ಅದನ್ನೇ ಗುಳಿಗೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪೇಟೆಗೆ ತಂದು ಮಾರಾಟಮಾಡಿ ಲಾಭಾಂಶ ಪಡೆದು ಶ್ರೀಮಂತರಾದರು. ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿದೇಶದವರು ಮಾಡಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿ ಸಮಾಧಾನ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು.

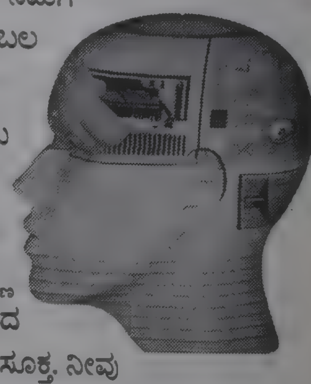
ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ, ಭವಿಷ್ಯವು ಸುಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೊಸ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಇದನ್ನು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಸುಮನ್ ಬಾಲಾ ಶರ್ಮಾ ಎಂಬ ಸಂಶೋಧಕಿ ತಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಗೆಂದು ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಘಟಕಗಳಾವುವು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಘಟಕಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ. ಎರಡು ಘಟಕಗಳು ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಈ ಘಟಕಗಳು ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ನಿಶ್ಚಿತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಮದ್ದು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಅದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

● ಸಜನಾ

ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಇದೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಉಪಾಯ!

ಬೀಗದ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀವು ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಮರೆಯುತ್ತೀರಾ? ಹಿತಚಿಂತಕರು, ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಜನ್ಮದಿನಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ಜೋರು ಜೋರಿನಿಂದ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಗೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ.



ಇದು 'ದಿ ಶಾರ್ಪರ್ ಮೈಂಡ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದ ಲೇಖಕ ಫ್ರೆಡ್ ಬಿ. ಶರ್ನೊ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಆಲಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಗುಣಗಳಲ್ಲೊಂದು. ನಾವು ಮರೆಗುಳಿತನದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ನೀವು ಬೀಗದ ಕೈಯನ್ನು ಕೌಂಟರ್ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟ ಬಳಿಕ 'ನಾನು ಕೌಂಟರ್ ಮೇಲೆ ಬೀಗದ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಜೋರು ಜೋರಿನಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೂ ದಿನಾಂಕ ಅಥವಾ ಫೋನ್ ನಂಬರುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಆ ಕ್ರಮಾಂಕಗಳನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ನಾನೇನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನರಿತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಲೇಖಕರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ●



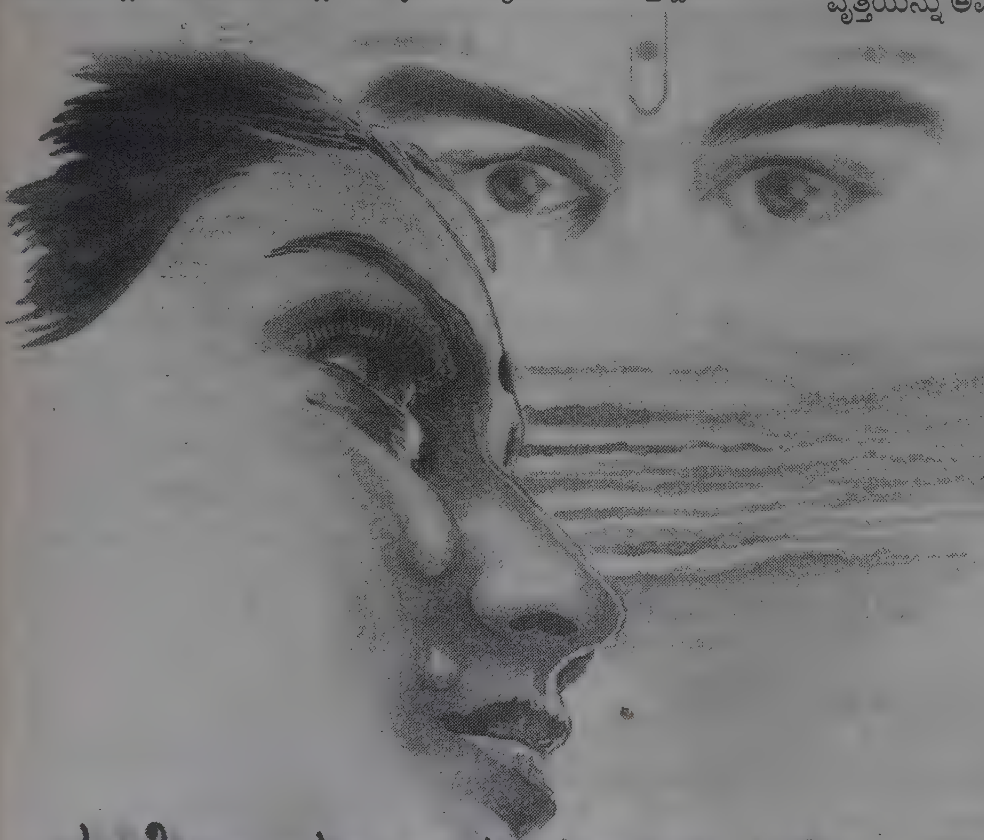
ಭಾನುವಾರದ ಸಂಜೆಯ ಸಮಯ. ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲ ಕುಳಿತು ಹರಟುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಭಾನುವಾರ ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ಉಸಾಬರಿ ಇಲ್ಲದೇ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಹಾಯಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುವ ಅವಕಾಶ ಬಿಡಲು ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ಮನಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆ? ಬಹುಶಃ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆಲ್ಲ ಇದರ ಅನುಭವ ಇದ್ದದ್ದೇ. ಭಾನುವಾರದ ರಿಫ್ರೆಶ್‌ಮೆಂಟ್ ಮತ್ತೆ ಮುಂದಿನ ಒಂದು ವಾರದ ವೃತ್ತಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಿಂಗ್ ಬೆಲ್ ಸದ್ದಾಯಿತು. ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದರೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆತ್ಮೀಯರಾದ ಶಕುಂತಲಾ ತಮ್ಮ ಮಗಳು ರೇಖಾಳೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದರು. ರೇಖಾ ತುಂಬ ಹೆದರಿದವಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮುಖ ಬಾಡಿ ಬಸವಳಿದಿತ್ತು, ಅತ್ತೂ, ಅತ್ತೂ ಕಣ್ಣು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. "ಒಳಗೆ ಬನ್ನಿ" ಎಂದು ಕರೆದು ಕೂರಿಸಿದೆ. ರೇಖಾ "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ..." ಅಂತ ಮತ್ತೆ ಅಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಳು. "ಕೂತ್ಕೋಮ್ಮಾ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡ್ಕೋ" ಅಂತ ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಕೊಟ್ಟೆ.

ಶಕುಂತಲಾ ಮಾತಿಗಾರಂಭಿಸಿ, "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಈಕೆ ಗಂಡನ ಮನೆಯಿಂದ ಉಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಬಂದ್ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಳೆ. ಏನು ಕೇಳಿದ್ರು ಹೇಳ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದರು." ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮೌನ ಆವರಿಸಿತು. ಅವಳ ದುಃಖ ಕೊಂಚ ಕಡಿಮೆ ಯಾದ ಮೇಲೆ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಬರಲು ಹೇಳಿದೆ.

ರೇಖಾ 19 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಮುಗಿಸಿ ಮುಂದೆ ಓದುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟ್ಯೂಶನ್ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಕೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನವೇ. ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇತರರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಮ್ಮಿಯೇ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸ್ವ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದವಳು. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧ ಕುದುರಿತೆಂದು ಶಕುಂತಲಾ ಅವಳ ಮದುವೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ್ದರು. ಹುಡುಗ ಶ್ರೀನಿಧಿ ಅರ್ಚಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ. ಜಯನಗರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಂತ ಮನೆ. ತಾವು ವಾಸಿಸಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮೂರು ಮನೆಗಳ ಬಾಡಿಗೆ ಕೂಡ ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನಂತಹ ನಗರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಚಕ ವೃತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವೆ? ದೇವಸ್ಥಾನದ ಪೂಜೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಮಕರಣ, ಮದುವೆ, ಮುಂಜಿ, ತಿಥಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೊರಗಡೆಯೂ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ದಕ್ಷಿಣೆ ಗಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಆದಾಯ ಬೇಕೆ? ಡಿಗ್ರಿ ಮೇಲೆ ಡಿಗ್ರಿ ಪಡೆದು 'ಉದ್ಯೋಗ ಖಾಲಿ ಇಲ್ಲ' ಬೋರ್ಡ್ ನೋಡಿ ನಿರಾಶರಾಗಿ ಅಲೆದಾಡುವ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಓದಿ ಅರ್ಚಕ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀನಿಧಿ ಯಾವ ಹೆಣ್ಣು ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ತಾನೇ ಇಷ್ಟವಾಗಲ್ಲ? ಸರಿ ಎರಡೂ ಮನೆಯವರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಯಿತು.



ಸುಕೋಮಲ ಸ್ವಪ್ನಗಳ ಕಗ್ಗೊಲೆ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಯಿತು ನೈತಿಕತೆ?

ರೇಖಾಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಇಷ್ಟವಾಗದಿದ್ದರೂ ಅವನೇನೂ ಜುಟ್ಟು, ಗಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಪಾರಂಪರಿಕ ಪೂಜಾರಿಯಂತಿರಲಿಲ್ಲವಾಗಿ ಅರ್ಚಕ ವೃತ್ತಿಯ ಸಮಯ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದಂತೆ ಶೋಕಿಲಾಲನೇ ಆಗಿದ್ದರಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಳು.

ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಸಹ ಕಳೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಏನಾಗಿರಬಹುದು? ನನ್ನ ಯೋಚನೆ ತುಂಡರಿಸಿದಂತೆ ರೇಖಾಳೇ ಬಾಯಿ ತೆರೆದಳು "ತುಂಬ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡ್ತಾನೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಾನಿನ್ನು ಅಲ್ಲಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಗೋಡೆ ಹಾರಿ ಬಂದಿದೀನಿ. ಅವನು ಖಂಡಿತ ಮನುಷ್ಯನೇ ಅಲ್ಲ, ರಾಕ್ಷಸನ ಹಾಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ತಾನೆ. ಪ್ರಥಮ ರಾತ್ರಿಯಿಂದಲೇ ಏನೇನೆಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದ. ನೀನು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದೆಯಾ? ಯಾಕೆ ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರು? ಕಾಲೇಜಿಗೇಕೆ ಕಳಿಸಲಿಲ್ಲ? ಹೀಗೇ ಏನೇನೋ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ನಾನು, ಅಂತಹುದೇನೂ ಇಲ್ಲ, ನನಗೇ ಓದುವುದು ಇಷ್ಟವಿರಲಿಲ್ಲ ಅಂತ ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದ್ರೂ ನಂಬಲು ತಯಾರಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಪ್ರೀತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲ, ನಲ್ಮೆಯ ನುಡಿಯಿಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ... ಮತ್ತೆ..." ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಕ್ಕಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. "ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡ್ಕೋ ರೇಖಾ"

"ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೀನು ಅಮ್ಮನ ಬಳಿ ಅವತ್ತೆ ಹೇಳಲಿಲ್ವಾ?"

"ಊಹೂಂ, ನಿಮಗೇ ಗೊತ್ತಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಸಾಲ ಮಾಡಿ ನನ್ನ

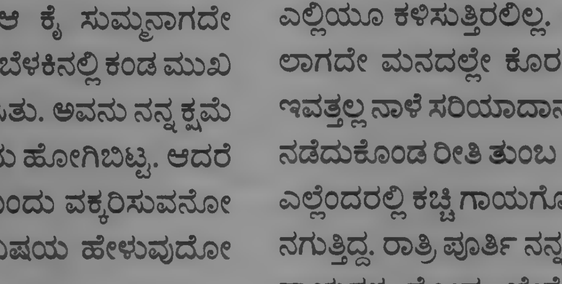
ಮದುವೆಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ್ರು. ನಾನೇನಾದ್ರೂ ತೊಂದರೆಲಿದೀನಿ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾದ್ರೆ, ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟ ಅಂತ ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನೂ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ಚಿಕ್ಕವು ಅಂತ ತುಂಬ ಸಂಕೋಚ ನನ್ನಲ್ಲಿದ್ದಿತ್ತು. ಅದನ್ನೂ ಅವನು ಹೀಯಾಳಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ. ನಿನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ಏನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಎಂದೆಲ್ಲ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ನನಗಂತೂ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಭೂಮಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿರಿಯಬಾರದೇ ಎನ್ನಿಸಿತು. ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿನ ಮೃದುಮಧುರ ಭಾವನೆಗಳು ಅವನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಮದುವೆಯೆಂದರೆ ಏನೆಲ್ಲ ಕಲ್ಪನೆ ಹೊಂದಿದ್ದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಚೂರುಚೂರು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟ. ಯಾಕೋ ಅವನೊಂದಿಗೆ ಮಾತೇ ಬೇಡವೆನ್ನಿಸಿತು.



ಅದು ಹೋಗಲಿ, ಆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಅಣ್ಣ, ಅತ್ತಿಗೆಯೂ ಇದ್ದರಲ್ಲ. ಮೂರು ಮನೆಗಳನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇವರು ವಾಸವಾಗಿದ್ದರು. ಬೆಡ್ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಅಷ್ಟೇ. ಆ ಕಡೆ ಅವರು, ಈ ಕಡೆ ನಾವು. ನನಗೇನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅನುಮಾನ ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಆ ನಾಲ್ಕು ಕಣ್ಣುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತವೇನೋ ಎಂಬ ಸಂದೇಹ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಏನಾದ್ರು ನೆಪಹೇಳಿ ಅವನಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯ ಅನುಮಾನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಒಂದು ಸಲ ನಾನು ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ್ದೆ. ಮೊದಲೇ ಸಂಪ್ರದಾಯಸ್ಥರ ಮನೆ. ಮಡಿ, ಮೈಲಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲವೆ? ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಯಾರೋ ಮುಟ್ಟಿದಂತಾಯಿತು. ನಾನು ನನ್ನ ಗಂಡನೇ ಎಂದುಕೊಂಡು 'ಛೆ! ಬಿಡು, ಏನಿದು?' ಎಂದಾಗ ಆ ಕೈ ಸುಮ್ಮನಾಗದೇ ಮುಂದುವರೆಯಿತು. ನಾನು ತಕ್ಷಣ ಎದ್ದು ಸ್ವಿಚ್ ಹಾಕಿದೆ. ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಮುಖ ಯಾರದು ಗೊತ್ತೆ? ನನ್ನ ಭಾವನದು. ತುಂಬ ಅಸಹ್ಯವೆನ್ನಿಸಿತು. ಅವನು ನನ್ನ ಕ್ಷಮೆ ಯಾಚಿಸಿ' ಈ ವಿಷಯ ನಿನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ಹೇಳಬೇಡ' ಎಂದು ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟ. ಆದರೆ ಆ ರಾತ್ರಿ ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಮತ್ತೆಲ್ಲಿ ಅವನು ಬಂದು ವಕ್ಕರಿಸುವನೋ ಎಂಬ ಭಯ ಬೇರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಗಂಡನಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯ ಹೇಳುವುದೋ ಬಿಡುವುದೋ ಎಂಬ ಯೋಚನೆ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು.

ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು ಹೇಳಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ? ತುಂಬ ಯೋಚಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕಾದುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯ ಗಂಡನ ಬಳಿ ಹೇಳುವುದೇ ಉತ್ತಮವೆನಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟೆ. ಆದರೆ ಅದೆಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಾಣಿ ಅಂದರೆ ನಾನೇನೋ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳ್ತಿದ್ದೀನಿ, ತನ್ನಣ್ಣ ಶ್ರೀರಾಮಚಂದ್ರ ಎಂಬ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನೇ ಅನುಮಾನದಿಂದ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಗಂಡ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಅವನ ಕರ್ತವ್ಯವಲ್ಲವೆ? ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಅವನು "ನನ್ನಣ್ಣನ ಮೇಲೆ ಇಂತಹ ಆಪಾದನೆಯೆಲ್ಲ ಮಾಡಬೇಡ. ನಿನಗೇ ಏನೋ ಚಪಲ ಇರಬಹುದು'' ಅಂದುಬಿಡುವುದೇ? ಇವನೆಂತಹ ಗಂಡಸು? ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೇ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲವೆ?



ಮರುದಿನ ನನ್ನ ಭಾವನಿಗೆ ಅವರು ಪೂಜಿಸುವ ಅದ್ಯಾವ ದೇವರು ಬುದ್ಧಿ ಕೊಟ್ಟನೋ ಅರಿಯೆ. ಬಾಡಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದ ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ನಮಗಾಗಿ ತೆರವು ಮಾಡಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಪತಿರಾಯ ಮಾತ್ರ ನನ್ನಿಂದಾಗಿಯೇ ಎರಡು ಒಲೆ ಹಚ್ಚುವಂತಾಯಿತು ಎಂಬ ಮಾತಿನಿಂದ ಹೀಯಾಳಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ.

ಮನೆ ಬೇರೆಯಾದರೂ ಶ್ರೀನಿಧಿಯ ಸ್ವಭಾವದಲ್ಲೇನೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಮಾತೆತ್ತಿದರೆ ಕೆಟ್ಟ ಶಬ್ದಗಳು, ನಾನು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಬೈಯುತ್ತಿದ್ದ. ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ "ಇದೇನು ಕೆಲಸದವಳ ತರಹ ಇದೀಯಾ?'' ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೆಯ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟರೆ "ಯಾರಿಗೋಸ್ಕರ ಈ ಅಲಂಕಾರ?'' ಎಂಬ ಮಾತು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಅವನಿನ್ನೂ ನನಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಂಡನಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನಂತೂ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವನಿಗೇನಾದ್ರೂ ತೊಂದರೆಯಿತ್ತೋ ಏನೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹಾಕಲು ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದನೋ ಏನೋ? ಅದೇನು ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನೋ? ಬಾಯಿ ತೆಗೆದರೆ ಬೈಗುಳಗಳೇ ಉದುರುತ್ತಿದ್ದವು. ಒಂದು ದಿನ ಬಾತ್‌ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿದ್ದ. ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ನನ್ನನ್ನು ಮಂಚದಿಂದ ತಳ್ಳಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದ. ಹೀಗೇ ಇಂತಹ ಘಟನೆಗಳು ಜರುಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದವು.

ಒಂದು ಸಲ ಅಮ್ಮ ಅಪ್ಪ ನಮ್ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಅವನು ಎದುರಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದ. ನನಗೆ ಏನನ್ನೂ ಮಾತನಾಡಲು ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಾನು ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯವನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ನನ್ನೊಬ್ಬಳನ್ನೇ ಹೊರಗಡೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಳಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನೆಲ್ಲ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಯಾರಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೇ ಮನದಲ್ಲೇ ಕೊರಗುತ್ತಿದ್ದೆ. ತವರಿಗೆ ಬಂದುಬಿಡಲೇ ಎನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಇವತ್ತಲ್ಲ ನಾಳೆ ಸರಿಯಾದಾನು ಅಂತ ಕಾಲ ತಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ಅವನು ನಡೆದುಕೊಂಡ ರೀತಿ ತುಂಬ ಅಸಹನೀಯ. ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲ ಸಿಗರೇಟಿನಿಂದ ಸುಟ್ಟು, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿ ಗಾಯಗೊಳಿಸಿದ. ನಾನು ನೋವಿನಿಂದ ಚೀರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನು ನಗುತ್ತಿದ್ದ. ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ನನ್ನನ್ನು ಬೆತ್ತಲಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದ. ಸುಟ್ಟಗಾಯದ, ಕಚ್ಚಿದ್ದ ಗಾಯಗಳ ನೋವು ಬೇರೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆಯಿಂದ ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ನೀರು ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ. ಆಗಲೇ ನಾನು ಇನ್ನು ಇಲ್ಲಿರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಇವನಂತಹ ರಾಕ್ಷಸನೊಡನೆ ಬದುಕು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನಿಸಿ ಬೆಳಗಾಗುವುದನ್ನೇ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ ಹಿತ್ತಲಿನ ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಹಾರಿ ಆಟೋ ಹತ್ತಿ ಅಮ್ಮನ ಮನೆಗೆ ಬಂದೆ.''

ಅವಳು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಉಸಿರು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದ ನನಗೆ ಮನದಲ್ಲೆಲ್ಲ ದುಃಖ ಮಡುಗಟ್ಟಿತ್ತು. ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ಎಂತಹ ಘೋರ ಯಾತನೆ ಅನುಭವಿಸಿದೆಯಲ್ಲ ಈ ಹುಡುಗಿ ಎನ್ನಿಸಿತು.

ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದ ಅವಳ ಅಮ್ಮ ಶಕುಂತಲಾ ಈಗ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಇನ್ನು ಆ ನರಕಕ್ಕೆ ಇವಳನ್ನು ಕಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏನೇ

ಆಗಲಿ ನಾನೇ ನಮ್ಮ ಮನೇಲೇ ಇಟ್ಕೊಂಡು ಸಾಕ್ತೀನಿ.''

"ನೀನು ಹೋಗು ಅಂದ್ರೂ ನಾನು ಹೋಗಲ್ಲಮ್ಮ'' ಎಂದಳು ರೇಖಾ.

ಅವಳು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೇಳಿ ನನಗನ್ನಿಸಿದ್ದು ಅವನೊಬ್ಬ ಸ್ಯಾಡಿಸ್ಟ್ ಅಂತ. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಕೊಟ್ಟು ಖುಷಿಪಡುವ ಕ್ರೂರ ಮನೋಭಾವದವನು. ಅವನೊಬ್ಬ ಮನೋರೋಗಿ, ಅವನಿಗೆ ಮನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎನಿಸಿತು. ಅವನು ದಿನಾಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು ದೇವರ ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲೇ. ಆದರೂ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನಗಳಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಉದರ ನಿಮಿತ್ತಕ್ಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೃತ್ತಿ ಅಷ್ಟೇ.

ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೇವಸ್ಥಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ವಿಪರ್ಯಾಸದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ದೇವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಸದಾ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತಿಯ ಗೂಡಾಗಿದೆ. ನಾವು ಯಾರನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಅವರ ವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಮನೋಧರ್ಮ ಅಳೆಯಲಾಗದು. ರೇಖಾಳಿಗಾದ ಆಘಾತ ಸಹಿಸಲು ಅವಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವಳ ತವರು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ದೊರೆಯಲಿ ಎಂಬ ಹಾರೈಕೆ ನನ್ನದು.

ಸದ್ಯ ಅವಳು ಆಘಾತದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವುದು ಒಳಿತು ಎಂದು ಶಕುಂತಲಾರಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ಒಂದೆಡೆ ಮದುವೆಗೆ ಸಾಲದ ಹೊರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಮಗಳ ಬಾಳು ಹೀಗಾಯಿತಲ್ಲ ಎಂಬ ದುಃಖ ಅವರನ್ನು ವಿಚಲಿತರನ್ನಾಗಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕಾಲ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲಕ್ಕಿರುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಅಂತಹುದು. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಮದ್ದು ಕೊಡಲಾರರು. ಆದರೆ ಕಾಲವೇ ಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಅದಕ್ಕೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಗಂಡನ ಮನೆಯ ಬಗೆಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ ಎತ್ತುವುದು ಬೇಡವೆಂದು ಶಕುಂತಲಾರಿಗೆ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿದೆ. ಆಗ ನನಗೆ ವರಕವಿ ದ.ರಾ. ಬೇಂದ್ರೆಯವರು ಕಾಲನ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದ ಪದ್ಯ ನೆನಪಾಯಿತು.

ಇರುಳಿರುಳಳಿದು ದಿನ ದಿನ ಬೆಳಗೆ
ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಮೇಲಕೆ ಕೆಳಗೆ
ಗಾವುದ ಗಾವುದ ಗಾವುದ ಮುಂದೆ
ಎವೆ ತೆರೆದಿಕ್ಕುವ ಹೊತ್ತಿನ ಒಳಗೆ
ಹಕ್ಕಿ ಹಾರುತಿದೆ ನೋಡಿದಿರಾ?

●

ಅಭಿನಂದನೆ



ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ 'ಅಮಲುರೋಗ' ಕುರಿತಂತೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಸರಾಂತ ಮನೋತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತಿರುವ **ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ** ಅವರಿಗೆ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಮಟ್ಟದ ಕೈಗಾರಿಕೋದ್ಯಮ ಸಂಘವು **'ಎಲ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಟಿ ಓರಿಯಂಟೇಶನ್ ಅವಾರ್ಡ್ 2003'** ನೀಡಿ ಸತ್ಕರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಡಾ|| ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರಿಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯ ಓದುಗಬಳಗದ ವತಿಯಿಂದ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER

JEEVANADI-FORM-IV (see rule 8)

1.	Place of Publication	:	BANGALORE, KARNATAKA STATE
2.	Perodicity of its Publication	:	Monthly
3.	Printer's Name	:	**Adanagouda T. Patil** **DIKSOOCHI PRINTERS** No. 97, West of Chord Road, III Stage II Block, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079
4.	Whether citizen of India (If foreigner, state the country of origin)	:	Yes
5.	Editors Name	:	**Adanagouda T. Patil**
	whether citizen of India (If foreigner, state the country of origin)	:	Yes
	Address	:	#940, 8th B Main, III Stage, III block, Basaveshwara Nagar, Bangalore-560 079.
6.	Name and Address or individuals who own the News paper and Partners of shareholders holding more than one percent of total capital	:	*Adangouda T. Patil* #940, 8th B Main, III Stage, III block Basaveshwara Nagar, Bangalore-560 079. Owned by individual Adanagouda T. Patil

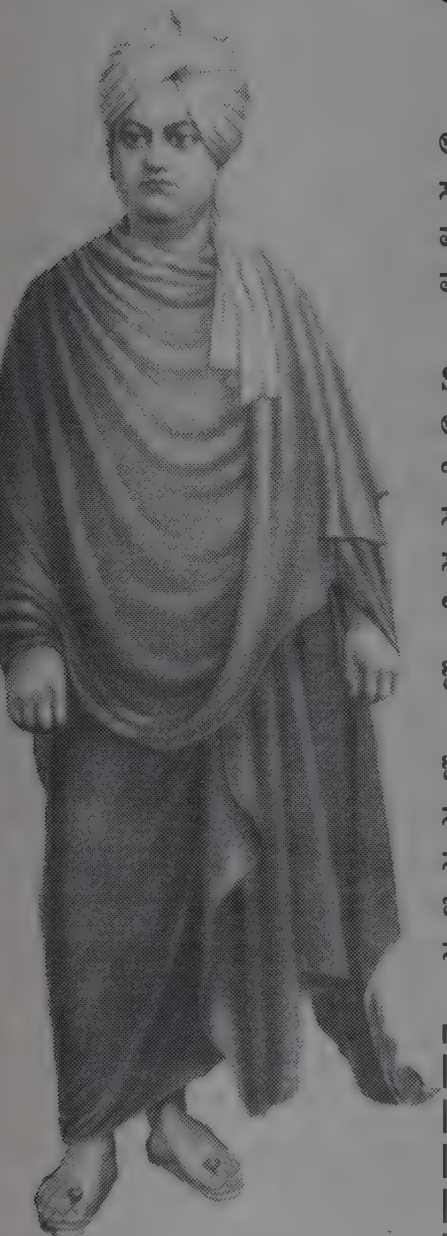
I, Adanagouda T. Patil, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Bangalore
Date: 1.3.2003

Sd/-
Adanagouda

ಇಂಡಿಯಾದಲ್ಲೇ No.1 ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್

ಸರಳವಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮಾತನಾಡಲು ಸುಲಭವಾದ ಶಿಕ್ಷಣ!



ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆಯುಳ್ಳವರೇ ನೀವು?

ಹಲವು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ, ಎಷ್ಟೋ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿಯೂ ಸಹಾ, ನಿಮ್ಮಿಂದ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮಾತನಾಡಲು ಆಗಲಿಲ್ಲವೇ?

ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಬಿಡಿರಿ.

ನಿಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟರೇ ಸಾಕು. ಒಂದು ಸುಲಭವಾದ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ನೀವು ಸರಳವಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಹೌದು! ಸ್ಪೀಚ್ ಜನರೇಟಿಂಗ್ ಫಾರ್ಮುಲಾ SGF™ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಅತಿ ಸುಲಭವಾದ ಪಾಠಗಳ ಮೂಲಕ ಇದುವರೆಗೂ **15** ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾದವರನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ **ವಿವೇಕಾನಂದ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್.**

ಓದಲು, ಬರೆಯಲು ತಿಳಿದಿದ್ದರೇ ಸಾಕು..

ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಓದಲು, ಬರೆಯಲು ತಿಳಿದಿರುವವರು, ಸ್ಪೋಕನ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ವ್ಯಾಕರಣ ದೋಷವಿಲ್ಲದೆ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಂಡು, ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ವ್ಯಾಕರಣ ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸ್ಪೋಕನ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಶುಲ್ಕ ರೂ. **395/-** ಮಾತ್ರವೇ.

ಬುಡತಳದಿಂದಲೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು..

ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪದಗಳನ್ನು ಓದಲು, ಬರೆಯಲು, ತಿಳಿಯದವರು ಬುಡತಳದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಪದಗಳನ್ನು ಸ್ಪೆಲ್ಲಿಂಗ್ ಮಿಸ್ಟೇಕ್ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಬರೆಯಲು, ಓದಲು ಕಲಿತುಕೊಂಡು, ನಂತರ ಸ್ಪೋಕನ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿಯಬಹುದು.

ಬುಡತಳ (Basic) ಮತ್ತು ಸ್ಪೋಕನ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಶಿಕ್ಷಣ ಶುಲ್ಕ **ರೂ. 525/-** ಮಾತ್ರವೇ.

ಏನು, ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಕೆಳಕಂಡ ಕೂಪನ್ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ ಈ ದಿನವೇ ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿರಿ. ಕೋರ್ಸ್ ಪಾಠಗಳು V.P.P. ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಂಚೆಯವರಿಗೆ ಹಣವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಪಾಠಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಮುಗಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡುವವರೆಗೂ ನಮ್ಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನಿಮಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುವುದು.

ನೀಡುವ ಸ್ಪೋಕನ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್

ಇಗೋ ಕೂಪನ್

☐ ನಾನು ವಿವೇಕಾನಂದ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ಸ್ಪೋಕನ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಬಯಸಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಪಾಠಗಳನ್ನು V.P.P. ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಿರಿ. ಅಂಚೆಯವರಿಗೆ ರೂ. **395/-** ಸಲ್ಲಿಸಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವೆನು.

☐ ನಾನು ಬುಡತಳ (Basic) ಮತ್ತು ಸ್ಪೋಕನ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಲು ಬಯಸಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಪಾಠಗಳನ್ನು V.P.P. ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸಿರಿ. ಅಂಚೆಯವರಿಗೆ ರೂ. **525/-** ಸಲ್ಲಿಸಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವೆನು.

(ಬೇಕಾದ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ✓ ಈ ಗುರ್ತನ್ನು ಮಾಡಿರಿ.)

ಹೆಸರು :..

ವಿಳಾಸ:..

....Pin..................

VDS

VIVEKANANDA INSTITUTE

ಕೂಪನ್‌ನ್ನು 15 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಕಳುಹಿಸುವವರಿಗೆ 416 ಪುಟಗಳ ಇಂಗ್ಲೀಷ್-ಕನ್ನಡ ಡಿಕ್ಷನರಿ ಉಚಿತ.

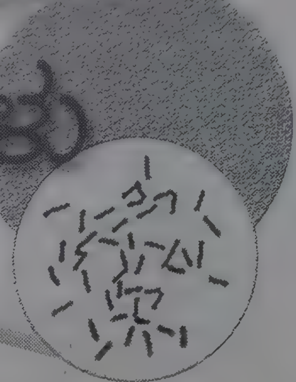
10/1, ರಿಚ್‌ಮಂಡ್ ಪ್ಲಾಜಾ, III ಫ್ಲೋರ್,
ರಾಜಾರಾಮ್ ಮೋಹನ್‌ರಾಯ್ ರೋಡ್, ರಿಚ್‌ಮಂಡ್ ಸರ್ಕಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು-560025.

02/NAGA/03/KAN

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಶಿಕ್ಷಣ-ಕೇಂದ್ರಗಳು: •13, Subbarama Chetty Road, (Near Nettakalappa Circle) Basavanagudi, BANGALORE-4. ☎ 6604170. •1011, 26th Main, 4th 'T' Block, Jaya Nagar, BANGALORE-41. ☎ 6657654 •Pailands Building, III Floor, P. M. Rao Road, MANGALORE-1. ☎ 425221. •Sri Ram Arcade: Dr. Rajendra Prasad Road, UDUPI-1. ☎ 520854.
ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲೂ ಸಹಾ ನಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮೂಲಧನದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಬಯಸುವವರು: Regional Manager, Vivekananda Institute, 10/1, Rajaram Mohan Roy Road, Richmond Plaza, III Floor, Richmond Circle, BANGALORE-25. ☎ 2126516 ಎಂಬ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ.

ಅಪಕಾರಿ-ಉಪಕಾರಿ

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು



ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸಿಹಿ ನೀರು, ಉಪ್ಪು ನೀರು, ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲದೇ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೂ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ.

1683ರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಡಾ॥ ಆ್ಯಂಟನ್ ವಾನ್ ಲೀವನ್ ಹುಕ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅವುಗಳಿಗೆ "ಅನಿಮಲಕ್ಯುಲ್ಸ್'' ಎಂಬ ಪದನಾಮದಿಂದ ಕರೆದನು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಿಜ್ಞಾನಯುಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಅವರ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರ. ಆನಂತರ ಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಾದ 'ಲೂಯಿ ಪಾಶ್ಚರ್' ಹಾಗೂ 'ರಾಬರ್ಟ್ ಕೋಚ್' ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ರೂಪ, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ನಂತರ ವಿಜ್ಞಾನಯುಗ ಮುಂದುವರೆದಂತೆಲ್ಲಾ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಲಭಿಸುವಂತಾಗಿದೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

1. **ಆಹಾರ:-** ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಇಂಗಾಲ, ಸಾರಜನಕ, ನಿರವಯವ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನ್ನಾಂಗ (ವಿಟಮಿನ್) ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

2. **ಆಮ್ಲಜನಕ:-** ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕವಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದರೆ, ಕೆಲವು ಆಮ್ಲಜನಕವಿಲ್ಲದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಎರಡರಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲವು.

3. **ಇಂಗಾಲದ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್:-** ಎಲ್ಲ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

4. **ಉಷ್ಣತೆ:-** ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಅತೀ ಉಷ್ಣದ ವಾತಾವರಣದವರೆಗೂ ಅಂದರೆ 25°c ದಿಂದ 80°ದವರೆಗೂ ಜೀವಿಸಿದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಅತೀ ಶೀತಮಯವಾದ ವಾತವಾರಣದಲ್ಲಿಯೂ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲವು. ಅವು 20°c ದಿಂದ -7°c ದ ತಂಪಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲೂ ವಾಸಿಸಬಲ್ಲವು.

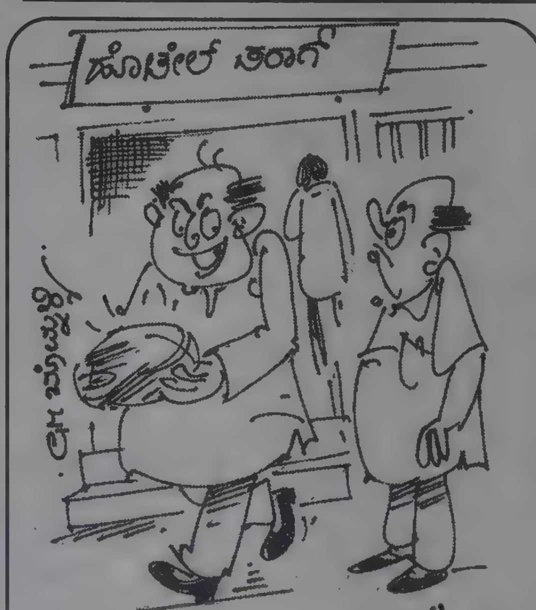
- **ಪ್ರಕಾಶ ಬಾರ್ಕಿ**

5. **ಬೆಳಕು:-** ನೇರವಾದ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಮಸುಕಾದ ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಕತ್ತಲೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ.

6. **p^H:-** ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕ್ಷಾರಮಯವಾದ ಪದಾರ್ಥ ಅಂದರೆ 7.2ರಿಂದ 7.6 p^H ಇರಬೇಕು.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಆಕಾರಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದುಂಡಗೆ, ಉದ್ದನೆಯ ಕೋಲಿನಂತೆ, ಸರಪಳಿ ಹಾಗೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಉದ್ದನೆಯ ಸರಪಳಿ ಹಾಗೆ, ಛತ್ರಿಯ ಕೊಡೆಯ ಹಿಡಿಕೆಯ ಆಕಾರ ಹೀಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ತರಹದ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರಗಳನ್ವಯ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.



1. **ದುಂಡಾಣು:-** ಇವು ದುಂಡನೆಯ ಗೋಲಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು 0.4ದಿಂದ 1.5 ಮೈಕ್ರಾನ್ ಗಾತ್ರದವು, ದುಂಡನೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ದುಂಡಾಣುಗಳೆಂದು ಕರೆದರೆ, ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕಿ (Cocci) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಎರಡು ದುಂಡಾಣುಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದಕ್ಕೆ 'ಡಿಪ್ಲೊಕೊಕ್ಕೈ' ಎನ್ನುವರು. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ದುಂಡಾಣುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿ ಸರಪಳಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ 'ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಕೊಕ್ಕೈ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

2. **ಕೋಲಿನಾಕಾರದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ:-** ಇವುಗಳ ಉದ್ದ 1ರಿಂದ 2 ಮೈಕ್ರಾನ್, ಅಗಲ 0.3ರಿಂದ 1.0 ಮೈಕ್ರಾನ್ ಉದ್ದನೆಯ ಕೋಲಿನಾಕಾರದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ 'ಬೆಸಿಲೈ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹಾಗೇ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಚಲನಶೀಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಚಲನರಹಿತವಾಗಿವೆ.

3. **ವಿಬ್ರಿಯೋಸ್:-** ಇವು ಉದ್ದನೆಯ ಕೋಲಿನಾಕಾರದಂತೆ ಇದ್ದು ಇದರ ಕೊನೆಯ ಭಾಗವು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಉದ್ದ 3.4 ಮೈಕ್ರಾನ್ ಹಾಗೂ ಅಗಲ 0.5 ಮೈಕ್ರಾನ್. ಇವುಗಳು ಕ್ರಶಾಂಗ(Flagella)ಗಳ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸಬಲ್ಲವು. ವಿಬ್ರಿಯೋ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಕಾಲರಾ (ವಾಂತಿಭೇದಿ ರೋಗ) ಹರಡುತ್ತದೆ.

4. **ಸುರುಳಿ ಆಕಾರದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು:-** ಇವುಗಳು ಸುರಳಿಯಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದು 3ರಿಂದ 4 ಮೈಕ್ರಾನ್ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಚಲನಶೀಲವಾಗಿದೆ. ಉದಾ:- ಸ್ಪೈರಿಲಮ್ ಮೈನಮ್

5. **ಸ್ಪೈರೋಕೇಟ್‌ಗಳು:-** ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಅಂಕು-ಡೊಂಕಾದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ಕೆಲವು ಸುರುಳಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. 5-30 ಮೈಕ್ರಾನ್ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ 0.1ರಿಂದ 0.2 ಮೈಕ್ರಾನ್ ದಪ್ಪವಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಸ್ಪೈರೋಕೇಟ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ, ಇಲಿಜ್ವರ ರೋಗ ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದುವರೆಗೂ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರ, ವರ್ಗೀಕರಣ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ಹಾಗೆ ಯಾವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಯಾವ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಹೆಸರು ಹಾಗೂ ಪುಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು:

1. ಸ್ಟೆಫಿಲೋ ಕೊಕ್ಕೈ:- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರಿಯೂತ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುವುದು, ಹಾರ ವಿಷಮಯವಾಗುವುದು, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ೀಂಕು ಹಾಗೂ ಮೆನಿಂಜೈಟಿಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

2. ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕೊಕ್ಕೈ:- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಹಾಲೆಗಳ ರಿಯೂತ, ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ರೋಗ, ಶೀತ ದ ಎದೆನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ.

3. ಹೊರಕವಚ ಹೊಂದಿದ ನ್ಯೂಮೊಕೊಕ್ಕೈ:- ಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸೋಂಕು, ಯವು ಕೀವಾಗುವುದು, ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ.

4. ಗೊನೊ ಕೊಕ್ಕೈ:- ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಮೇಹ ರೋಗ (ಗೊನೆರ್‍ಹಿಯಾ) ತ್ಯಾದಿ.

5. ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ರೋಗಾಣು:- ಈ ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸಸ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗೂ ಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲಿನ ್ವಾಸಕೋಶದ ನಾಳದಲ್ಲಿ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ನಾಳ ದಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಾಣು ಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ಮಾರಿ ರೋಗ ಉಂಟಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(6) ಎಂಟಿರೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ:- ವಿಷಮ ೀತಜ್ವರ, ಆಹಾರ ವಿಷಮಯವಾಗುವುದು, ಮೂಳೆಯ ಸೋಂಕು, ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಸೆಪ್ಟಿಸೀಮಿಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ...

(7) ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬೆಸಿಲ್ಲೈ:- ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವು ಹಾಲನ್ನು ಮೊಸರನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ ೆರವಾಗುವುದು.

(8) ಕೋಶಾವಸ್ಥೆಯ ರೋಗಾಣು:- ಅಂಥ್ರಾಕ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ವಿಷಮಯವಾಗುವುದು.

(9) ಕೋಶಾವಸ್ಥೆಯ ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರಿಡಿಯಾ ರೋಗಾಣು:- ಗಾಯವಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಂಜನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ಆಹಾರವನ್ನು ವಿಷಮಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಕೊಳವೆಯಂತೆ ಮಾಡುವುದು (ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್) ಹಾಗೂ ಸೆಪ್ಟಿಸೀಮಿಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ.

(10) ಆಕ್ಟಿನೊ ಮೈಸೀಟ್ಸ್:- ಆಹಾರವನ್ನು ವಿಷಮಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ರೋಗಾಣುಗಳ ನೋಟ



(11) ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರಾ:- ಇಲಿಜ್ವರ, ಅಲ್ಸರ್, ಯಕೃತ್ತು, ರಕ್ತನಾಳ ಹಾಗೂ ಗುಲ್ಮಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು.

(12) ಟ್ರಿಪೋನಿಮಾ:- 'ಸಿಫಿಲಿಸ್' ಎಂಬ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

(13) ವಿಬ್ರಿಯೋ:- ಈ ರೋಗಾಣು ಕೊಳಕಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಕಾಲರಾ (ವಾಂತಿ ಬೇದಿ ರೋಗ) ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

(14) ಈಸ್ಟ್ ಕೋಶಗಳು:- ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹಾಗೂ ಈಸ್ಟ್ ಕೋಶಗಳ ಅಳತೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

(15) ಮೈಕೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಮ್ ಟ್ಯುಬರ್ ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ AFB:- ಈ ರೋಗಾಣು ವಾತಾವರಣ ದಲ್ಲಿದ್ದು, ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(16) ಲೆಪ್ರಾ ಬೆಸಿಲೈ:- ಈ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಕುಷ್ಠರೋಗವು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ತಾಮ್ರ ಬಣ್ಣದ ಮಚ್ಚೆಗಳಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹಾನಿ ಕಾರಕವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

1. ಸುಡೊಮೊನಾಸ್, ಝಂತೋಮೊನಾಸ್ ಹಾಗೂ ಎರ್ವಿನಿಯಾ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ರೋಗ ತಗುಲಿ ಅವುಗಳ ಎಲೆ, ಕಾಂಡ ಗಳು ಕಂದುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬೆಳೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

2. 'ಆಗ್ರೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಟೈಜೋಜಿನ್' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಸೇಬು ಗಿಡದ ಬೇರು ನಾಶವಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳು ಕೆಡುತ್ತವೆ.

(70 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

(16ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ನಿನ್ನ ನೀ ಅರಿತುಕೊ ಕೀಳರಿಮೆ ಏತಕೊ?

ದೊಡ್ಡವರು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೊ? ಏನನ್ನುತ್ತಾರೋ? ತಾನು ಅವರಿಗಿಂತ ಕೀಳು. ತಾನು ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು? ಯಾವ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು? ಅವರ ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ ಕೂರಬೇಕು? ಏನು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಸರಿ? ಏನು ಮಾತಾಡಿದರೆ ತಪ್ಪು? ಮುಂತಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಇಂಥವರು ತಮ್ಮ ಯೋಚನೆ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ತಾನೇನು ಅವರಿಗಿಂತ ಕೀಳಲ್ಲ. ಏಕೆ ಕೀಳಾಗಬೇಕು? ನನ್ನ ಹಾಗೇ ಅವರೂ ಸಹ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ವರ್ತನೆ, ಮಾತು ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ನನ್ನದೂ ಹಾಗೇ. ಅವರು ನನಗೇನು ತೊಂದರೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ನನಗೆ ತಿಳಿದ ಪ್ರಕಾರ ನಾನು ಮಾತಾಡುತ್ತೇನೆ, ವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅಂಥವರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ "ಭಯ ಪಡಬೇಡ. ನೀನು ಅವರಿಗಿಂತ ಕೀಳಲ್ಲ, ಅವರು ನಿನಗೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅವರೂ ನಮ್ಮವರೇ" ಎಂದು ತನಗೆ ತಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಕೀಳರಿಮೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಇಂತಹವರು ಕೀಳರಿಮೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೀಳರಿಮೆ ಬರಿಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುಖ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವೆಂದರೆ ಖಿನ್ನತೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಏನೂ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಸ್ನಾನ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಸಂಗವೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಏನೋ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡದವನು, ತನ್ನಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರಿಂದ ತನಗೂ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ, ತಾನು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಗದ ಮಾತು. ಅವರಿಗೆ ಅಳು ಬಹುಬೇಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗಿಂತ ತಾವು ಕೀಳು ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ.

ಮತಿಭ್ರಾಂತತೆ ಸಹ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತು ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಂಸಾರದ ನಡುವಣ, ಸದಸ್ಯರ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ ಒಪ್ಪದ ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಔಷಧ ಸಹ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಗಳು ಕೀಳರಿಮೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಬರಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಆಲ್ಫಮೆಥೈತಡೋಪ, ಬೀಟ ಬ್ಲಾಕರ್ಸ್, ಕ್ಲೋ ನಿಡಿಸ್,ರೆಸರ್‌ವಿನ್, ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಗಳು ಈ ತೊಂದರೆ ಬರಿಸಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಕೀಳರಿಮೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಲೈಂಗಿಕತೆ



ಕೆಲವರು ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದು ಕೊಂಡಿರು ತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಗಳು ಹಲವಾರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇತರರೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಇವರಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪತಿಯನ್ನು ಪತ್ನಿ ನಿಂದಿಸಿದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕುಗ್ಗಿದ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಲೂ ಲೈಂಗಿಕಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಬಹುದು.

ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ

ಎಲ್ಲಾ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ದೂಡಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕೀಳರಿಮೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಅಥವಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆತಂಕ ಕ್ಕೊಳಗಾದ ರೋಗಿಗಳು, ಖಿನ್ನತೆ ರೋಗಿಗಳು, ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತ ರಾಗಲು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮದ್ಯದ ನಶೆ ಇರುವವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೀಳರಿಮೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಮೂರು ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಶೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಪುನಃ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಜೊತೆಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

ಔಷಧಗಳು

ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಗಳು ಕೀಳರಿಮೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಬರಿಸುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳು ಬಳಸುವ ಆಲ್ಫಮೆಥೈತಡೋಪ, ಬೀಟ ಬ್ಲಾಕರ್ಸ್, ಕ್ಲೋ ನಿಡಿಸ್, ರೆಸರ್‌ವಿನ್, ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಔಷಧಗಳು ಈ ತೊಂದರೆ ಬರಿಸಬಹುದು. ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಕೀಳರಿಮೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಔಷಧ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬೇರೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಕೀಳರಿಮೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ವಿಪರೀತವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿದಾಗ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನುಸುಳಿದ ಕೀಳರಿಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಯಸ್ಕನಾದ ನಂತರವೂ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮಾಜದ, ಕುಟುಂಬದ ಸಹಾಯವಿರುತ್ತದೋ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅತಿಕಮ್ಮಿ, ಇವಿಲ್ಲದಿರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು. ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ಆಶಿಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಆ ಆಸೆ ನೆರವೇರದೆ ಇದ್ದಾಗ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ, ಪರಿಸರದ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಪಾತ್ರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಚಾಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದರೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮನೋತಜ್ಞರು, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್.ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ವಿಮಾನಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 17

ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು

● ಎ. ಪ್ರದೀಪ್ ಕುಮಾರ್

ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಳಿದಾಗ, "ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಗುಂಪೇ?'' ಮನುಷ್ಯರ ರಕ್ತ ಲ್ಲಾ ಒಂದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಜಾತಿ, ಮತ, ಕುಲ ದೆಯಾ? ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣು ಅನ್ನೋ ಬೇಧ ಇದೆಯಾ? ಲ್ಲರ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಹರಿಯುವುದು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಎಲ್ಲರ ರಕ್ತವೂ ಕೆಂಪಗಿದೆ ನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳ ಗ್ಗೆ ಅರಿತಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ವಿಜ್ಞಾನಿ ಕಾರ್ಲ್ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಟೀನರ್ ಬವರು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಿದರು. ಮೊದಲು ಂದು ಮೊಲದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮೊಲದ ಕ್ತವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರು. ಆ ುಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಏನೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಂತರ ಮೊಲದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹಂದಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ುಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರು. ಮಿಶ್ರಣದ ಬಣ್ಣ ದಲಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆ ಳುಂಟಾದವು. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಾನವನ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕ್ತವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದಾಗ ಕಂಡುಬಂತು. ಇದರಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜೀವಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅವರು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು, ಪ್ರಯೋಗ ಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ 1900ರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಇದರಿಂದ ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ರಕ್ತ ಸಂಯೋಜನೆ (Blood Transfusion) ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಯಿತು.

ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು

ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಆಗ್ಲುಟಿ ನೋಜನ್ಸ್ (Agglutinogens) ಎಂಬ ಎರಡು ಗೊಂಚಲು ಕೂಡಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶ ವಾಗಿದೆ. ಆ ಆಗ್ಲುಟಿನೋಜನ್ಸ್‌ನ್ನು 'A' ಮತ್ತು 'B' ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ABO ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ A, B, AB ಮತ್ತು 'O'.

'A' ಗುಂಪು : ಯಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'A' ಆಗ್ಲುಟಿನೋಜನ್ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅದು 'A' ರಕ್ತದ ಗುಂಪು.

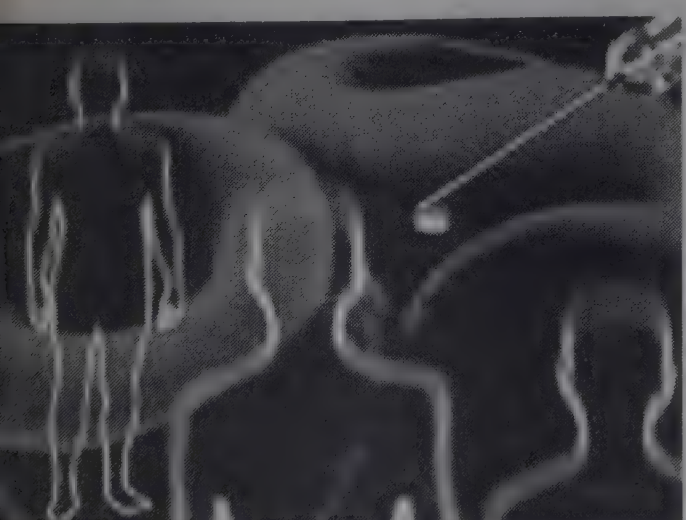
'B' ಗುಂಪು :- ಯಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'B' ಆಗ್ಲುಟಿನೋಜನ್ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅದು 'B' ರಕ್ತದ ಗುಂಪು.

ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಗುಂಪನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ಪ್ರತಿಜನಕ (Antigen) ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. 'AB' ಗುಂಪಿ ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಆಗ್ಲುಟಿ ನೋಜನ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಅದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'AB' ಗುಂಪನ್ನು **'ಯೂನಿವರ್ಸಲ್ ರಿಸಿಪಿ ಯಂಟ್'** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ಎರಡು 'A' ಮತ್ತು 'B' ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತದವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ ಹೊರತು ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಡುವುದಾಗಲೀ,

ರಕ್ತದ ಗುಂಪು	ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿನ ಆಗ್ಲುಟಿನೋಜನ್ಸ್	ರಕ್ತ ರಸದಲ್ಲಿರುವ ಆಗ್ಲೂಟಿನಿನ್	ರಕ್ತ ಪೂರಣ ಸಾಧ್ಯತೆ
A	'A'	'B' ವಿರೋಧಿ	'A' ಮತ್ತು 'O' ಗುಂಪು
B	'B'	'A' ವಿರೋಧಿ	'B' ಮತ್ತು 'O' ಗುಂಪು
AB	'A' ಮತ್ತು 'B'	ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ	ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳು
O	ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ	'A' ಮತ್ತು 'B' ವಿರೋಧಿ	'O' ಗುಂಪು ಮಾತ್ರ

'AB' ಗುಂಪು :- ಯಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'A' ಮತ್ತು 'B' ಎರಡೂ ಅಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆಯೋ ಅದು 'AB' ರಕ್ತದ ಗುಂಪು.

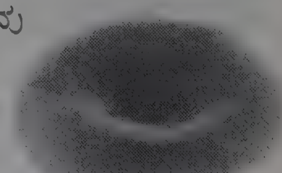
'O' ಗುಂಪು :- ಯಾರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 'A' ಮತ್ತು 'B' ಎರಡೂ ಅಂಶಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದು 'O' ರಕ್ತದ ಗುಂಪು.



ಯಾವ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನವರು, ಯಾವ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನವರಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆಯಬಹುದು? ಯಾವ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿಗೆ ಯಾವ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ವಿರೋಧವಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

'O' ಗುಂಪನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಗುಂಪಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದ್ದ ರಿಂದ 'O' ಗುಂಪನ್ನು **'ಯೂನಿವರ್ಸಲ್ ಡೋನರ್'** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವು ದಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.



ಉದಾ: 'A' ಗುಂಪನ್ನು ಹೊಂದಿ ರುವವನಿಗೆ 'B' ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಆಗ್ಲುಟಿನೋ ಜನ್‌ಗಳು ವಿರೋಧವಾಗಿ ರಕ್ತ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ.

Rh ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು

Rh ಎಂದರೆ ರ್‍ಹೀಸಸ್ (Rhesus) ಎಂದು. ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಅಗೋಚರ್ ವಸ್ತುವೇ Rh ಘಟಕ. ಈ Rh ಘಟಕವನ್ನು 1940ರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಲ್ ಲ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಟೀನರ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ. ಈ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮೊದಲು ರೀಸಸ್ ಕೋತಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ರ್‍ಹೀಸಸ್ ಅಂಶ' (Rh Factor) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೊಲದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ರೀಸಸ್ ಕೋತಿಯೊಂದರ

ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಆಗ ಮೊಲದ ರೋಗ ಕ್ಷಮತ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ರೋಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಮಾನವ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದಾಗ, ಮಾನವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೋಶಗಳು ಮುದ್ದೆ- ಮುದ್ದೆ ಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಗೆ 'ಪಾಸಿಟಿವ್' (+) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ:- 'A' ಪಾಸಿಟಿವ್, 'B' ಪಾಸಿಟಿವ್, 'O' ಪಾಸಿಟಿವ್, 'AB' ಪಾಸಿಟಿವ್. ಈ ರೀತಿ ಮುದ್ದೆ ಯಾಗದ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಗೆ 'ನೆಗೆಟಿವ್' (-) ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ:- 'A' ನೆಗೆಟಿವ್, 'B' ನೆಗೆಟಿವ್, 'AB' ನೆಗೆಟಿವ್, 'O' ನೆಗೆಟಿವ್.

ಸುಮಾರು ಶೇ.83ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ABO ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ 'Rh ಪಾಸಿಟಿವ್' ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಇನ್ನುಳಿದ ಶೇ.17ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯು ರಕ್ತವರ್ಗ 'Rh ನೆಗ... ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ಅಂದಾಜಿಸಲಾಗಿದೆ. ... ಅಪರೂಪದ ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳೆಂದರೆ ರಕ್ತ... 'Rh ನೆಗೆಟಿವ್' ಹೊಂದಿದ ಗುಂಪು... ಅದರಲ್ಲೂ 'AB ನೆಗೆಟಿವ್ ತುಂಬಾ ಅಪರ... ರಕ್ತದ ಗುಂಪಾಗಿದೆ.



ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು ಹುಟ್ಟು... ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯ...

ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶ... ತಾಯಿಯ ಮಾಸಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮು... ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾ... ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸು... ಹಾಗೆಯೇ ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಡವಾದ ವಸ್ತು... ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮುಖಾಂತರ ತಾಯಿಯ ... ನೂಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿಯರ ...

ರಕ್ತದಾನ ಏಕೆ, ಹೇಗೆ?

● ರಮ್ಯರಾವ್



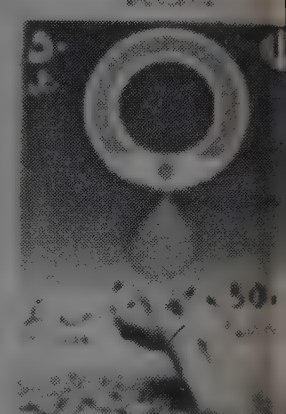
ದಾವಣಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಓದುವಾಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ಹೋದ ನನಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕಾದಿತ್ತು. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವ ಹುಡುಗಿಗೆ ನನ್ನ ರಕ್ತದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿತ್ತೋ, ಆ ಹುಡುಗಿಯ ತಂದೆಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಆ ಹುಡುಗಿಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸರಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆತ ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಕೊಡಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದ!

ಇದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಮಾತ್ರ. ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡದಿರು ವುದಕ್ಕೆ ಅಂಜಿಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣವಾದರೆ, ರಕ್ತದಾನದ ಬಗೆಗಿರುವ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ. ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ... ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ... ಈ ರೀತಿಯ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಸುಳ್ಳುಗಳನ್ನೇ ನಿಜವೆಂದು ನಂಬಿ, ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ಜನರು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತದಾನದ ಬಗೆಗಿನ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದೇ ಈ ಲೇಖನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

ರಕ್ತದಾನವು 'ಮಹಾದಾನ'ವೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ರಕ್ತ ದಾನದಿಂದ ಜೀವವನ್ನೇ ಉಳಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತದಾನವು ಜೀವದಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ರಕ್ತದಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಅಂದರೆ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು, ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳು, ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ಸ್, ಪ್ಲಾಸ್ಮ ಎಲ್ಲವೂ ದೇಹರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ದೇಹರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ಇರಬೇಕಾದ ಅರ್ಹತೆಗಳು

- ರಕ್ತದಾನಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ವಂತನಾಗಿರಬೇಕು.
- ರಕ್ತದಾನಿಯ ವಯಸ್ಸು 17 ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿರಬೇಕು.
- ಎತ್ತರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ತೂಕವಿರಬೇಕು.
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.12 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.



ಯಾರು ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಾರದು?

- ಕಳೆದ 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಹೃದಯಾಘ... ವಾಗಿರುವವರು.
- ಹಿಂದಿನ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯಿ... ನರಳಿದವರು.
- ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಸ್ವತಃ ಅವರೇ ರಕ್ತ / ಪ... ಪಡೆದಿದ್ದವರು.
- ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಹೃದಯದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವ...
- ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲಿದವರು.
- ಕಳೆದ 24ರಿಂದ 72 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಸೇವಿಸಿದವರ...
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು.

ಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಿದ್ದಾಗ ಗರ್ಭಪಾತ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಗಂಡನದ್ದು ಗೆಟಿವ್ ಇದ್ದು, ಹೆಂಡತಿಯದು Rh ವ್ ಇದ್ದರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರದೂ Rh ನೆಗೆಟಿವ್ ಶಿಶುವಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಗೆ Rh ಪಾಸಿಟೀವ್ ರಕ್ತವಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೆಂಡತಿಯದು Rh ನೆಗೆಟಿವ್, ಆದರೆ ದ ಮಗುವಿನ ರಕ್ತವು Rh ಪಾಸಿಟಿವ್ Rh ನೆಗೆಟಿವ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದ ು ಇರಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಿಶುವಿನ Rh ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಆ ರಕ್ತವು ಯ ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆತಾಗ ಕೋಲಾಹಲ ಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಭಿನ್ನ ಮಾದರಿಯ ಟಿವ್) ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಧ ವಸ್ತುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಶಿಶುವಿಗೆ Rh ಪಾಸಿಟಿವ್ (ಸಕಾರಾತ್ಮಕ) ಆದರೆ ಆ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಈ ರೋಧ ವಸ್ತುಗಳು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶು Rh ಪಾಸಿಟಿವ್ ರಕ್ತ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ತಾಯಿಯ Rh ನೆಗೆಟಿವ್ ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಶಿಶು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ, ಮೊದಲ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇಂತಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮಗುವಿನ ಜೀವ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಯಾದಾಗ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ತಂತ್ರಜ್ಞರು,
ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಮಾನ್ಯರ ಮಸಲವಾಡ,
ಹಡಗಲಿ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆ



ನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿದೆ.

ೇಹದಿಂದ ರಕ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ರಕ್ತದಾನಿಯ ಹೆಸರು ಹಾಗೂ ಯಸ್ಸಿನ ನೊಂದಣಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಾನಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ, ಉತ್ತರ ಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ದಾನಿಯು ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತವಾದವರೇ ಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಂತರ ದಾನಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ್ರಮಾಣ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಹಲವಾರು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ ಾಗುತ್ತದೆ.

ರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರಕ್ತ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಾನಿಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು (A, B, AB, O) ಮತ್ತು Rh ಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು (Rh^{+ve}, Rh^{-ve}) ರಳವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಬ್ಬರ ರಕ್ತ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತ ಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ುಮಾರು 10-15 ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ಕ್ತದಾನ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕ್ತದಾನ ಮಾಡುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ೊದಲಿಗೆ ಸೂಜಿಯನ್ನು ರಕ್ತನಾಳದೊಳಗೆ ೂರಿಸುವಾಗ ಇರುವೆ ಕಡಿದಷ್ಟು ೋವಾಗುವುದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆನಂತರದ ಂತಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ನೋವೂ ಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ರಕ್ತದಾನದ ನಂತರ...

- ರಕ್ತದಾನವಾದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತ್ರಾಣವಾಗದಿರಲು ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ರಕ್ತದಾನವಾದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನಾಗಲೀ, ಆಟವನ್ನಾಗಲೀ, ಭಾರ ಎತ್ತುವುದನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು.
- ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿದ 56 ದಿನದೊಳಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

ರಕ್ತದಾನದಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳು

ದಾನಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ, ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜೀವದಾನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಮ ಹಾಗೂ ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಲಾಸ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಅಂಶಗಳು (Haemophilic Factor) ಗಾಯ ಬೇಗನೇ ಮಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಿ ಜೀವ ಉಳಿಸಿ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಉಪನ್ಯಾಸಕಿ ಪದ್ಮ ನಿಲಯ, ಚಿನ್ನಪ್ಪ ಲೇಔಟ್,
ಕೆಳಗೋಟೆ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ - 577 501

ರೋಗ

ರೋಗಕ್ಕೆ ಮದ್ದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಬಂಧ

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಮಾನವ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳು ಜನರಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ರೋಗಗಳಿಂದ ಜನರು ಪಡುವ ಕಷ್ಟಗಳೂ, ಆ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಗುವ ಸಾವುಗಳೂ ಭಾರೀಯೇನೂ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ.

ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಲೋಕದಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇದ್ದರೂ ರೋಗ ಭರಿತ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಇರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಧಾನಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದುದಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಕಾರಣ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ರೋಗಗಳು ಬಂದ ಮೇಲೆಯೇ ಜನ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯತ್ತ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆಯಿಂದಿರಲು ದಾರಿಗಳು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಬಂದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಜನ ರೋಗಮುಕ್ತ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದು.

1. ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕಾಯುವ ದಾರಿಗಳು.

2. ಬಂದ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವ ವಿಧಾನಗಳು.

3. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆದು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳು.

ಒಬ್ಬರ ದೇಹವು ಜರ್ಜರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಜೀವಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ರೋಗಗಳು ಬಾಧಿಸಬಹುದು. ದೇಹ ಜರ್ಜರಿತವಾಗುವುದು ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ, ಸಂಬಂಧ ಕುಂದಿನಿಂದಲೂ ಏರ್ಪಡಬಹುದು.

ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಸೂಕ್ತ ಸತ್ವಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಗಗಳು, ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸ್ನಾಯುನಾರುಗಳು, ನರಗಳು ಮತ್ತು ಹಲವು ಜೀವಾಣುಗಳು ಎಲ್ಲವೂ ಬಲಗುಂದಿ ಜರ್ಜರಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವಶಕ್ತಿಗಳು ತಗ್ಗಿದ ಸ್ಥಿತಿ ಏರ್ಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಅಂಗಗಳು, ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಜೀವಕಣಗಳು ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಭಾವ ಪ್ರೇರೇಪಣೆಯಾಗದೆ, ಖಚಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರವಾಗಿರದೆ, ಬಸವಳಿದಿರುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಾವಪ್ರೇರಕ ಸಂಬಂಧಿ ಜೀವಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕುಂದಿದ್ದರಂತೂ ಬಸವಳಿಕೆ ಮುಂದುವರಿದು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ತಿ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ಜರ್ಜರತೆ ಅಥವಾ ದೇಹ ಸುಸ್ತು ಇಲ್ಲವೆ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಜೀವಕಣ ಪ್ರೇರಣೆ ಸಿಗದಿರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಡಲು ಜೀವಕಣಗಳ ಸರಿಯಾದ ಬಾಂಧವ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯ. ಇವೇ ಜೀವರಕ್ಷಕ ಕವಚಗಳು.

ಯಾರು ಇವೆರಡಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡಿ ಬಾಳುವೆ ನಡೆಸುವರೊ ಅವರು ಮಾತ್ರ ರೋಗ ರಹಿತ ಬಾಳುವೆ ನಡೆಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೂ, ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಯಾರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡದಿರುವುದೇ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂಲಭೂತ ಕಾರಣಗಳು. ಜನ ರೋಗಕ್ಕೀಡಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರು ನಾನಾ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗಳತ್ತ ಹೊರಳಿ ವಿಧವಿಧವಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವವುಗಳಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲ ರೋಗಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವವುಗಳಾಗಿವೆ.

ಒಬ್ಬರ ಕೈಯೆಲುಬು ಮುರಿಯಿತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅವರನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ವೈದ್ಯರೇನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಒಡೆದ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಅವು ಅಲುಗಾಡದಂತಿರಲು ಕಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಎಲುಬು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮುರಿಯದಂತೆ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ಎಲುಬು ಮುರಿತ ಹತೋಟಿಗೊಳಪಡಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಗುಣಪಡಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತುಸು ಚಿಂತಿಸಿದೆವಾದರೆ, ಒಡೆದ ಎಲುಬು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಲೂ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಸಹಾಯದಿಂದಲೂ ಎಲುಬು ಬೆಳೆದು ಕೂಡುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಭಾವಗಳ ಪರಿಣಾಮವೂ, ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಜೀವಸತ್ವಗಳೂ ರೋಗ ಗುಣಕಾರಿ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದುದಾಗಿದೆ. ದೇಹವನ್ನು ರೋಗನಿರೋಧಕವಾಗಿ ಕಾಪಾಡುವ ಗುಣ ಪಡೆದಿದೆ.

ನಾವು ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಸಿದ್ಧ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಯುನಾನಿ, ಆಲೋಪತಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯಂಥ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಲ್ಪಡುವ ಮದ್ದುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಿದರೆ ಅಗತ್ಯದ ಫಲ ನೀಡಬಲ್ಲುದಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆ ನೀಡಿದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಫಲ ಕೊಡಲಿಕ್ಕಾಗದು. ರೋಗ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ, ಯಾಕೆಂದರೆ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜರ್ಜರತೆ ಮತ್ತು ಜೀವಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗಲೇ, ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗ ನೀಡಲಾಗುವ ಮದ್ದುಗಳು ಆ ರೋಗ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಹತೋಟಿಗೇ ಹೊರತು ಮೂಲವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಿಕ್ಕಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಗೂರಲು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಲ್ಲಿ ಜರ್ಜರಿತ ದೇಹವನ್ನು, ಕುಂದಿದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಲು ಯಾವುದೇ ಮದ್ದು ಇಲ್ಲವೇ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯದಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಕೊರತೆ ಇದಕ್ಕೆ ಭಾವಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು.

ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಅಂಗಗಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸಿ, ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಅಂಗಗಳನ್ನು-ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನರಗಳು, ಸ್ನಾಯು ನಾರುಗಳು ಶ್ರುತಿ ಪಡೆದು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಬಸವಳಿದ ದೇಹವು ಬಲಗೊಂಡು ರೋಗಗಳಿತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜವಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಲೋಕಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ವೈದ್ಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ವೈದ್ಯರು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಲಬೇರು ಒಣಗಿದ್ದಕ್ಕೆ ನೀರು ಬಿದ್ದು ಅದು ಚಿಗುರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅದೇ ಚೇತನದಾಯಿ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ಭಾವಸ್ಪರ್ಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. •

"ಶಾಪವೇ ವರವಾದಾಗ..."

● ಸುರೇಶ್ ವಗ್ಗಾ

ಗೆಳೆಯ ರವಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗದೆ ಮೂರು ...ಗಳ ಮೇಲಾಗಿತ್ತು. ಇವತ್ತು ಹ್ಯಾಗೂ ರವಿವಾರ, ...ಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರಾಯಿತು ಎಂದು ವಾಚು ...ಡಿಕೊಂಡೆ. ಸಮಯ ಬೆಳಗಿನ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ...ಗಿತ್ತು. 'ರವಿ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೂ ಎದ್ದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ...ನೇ ಹೋಗಿ ಎಬ್ಬಿಸಬೇಕು' ಎಂದುಕೊಂಡು ...ಯ ಮನೆಯತ್ತ ನಡೆದೆ.

ರವಿ ಮಹಾ ಸೋಮಾರಿ, ಬಲು ನಿದ್ದೆಬಡುಕ, ...ತೆಗೆ ಕವಿ ಬೇರೆ. ಕಾಲೇಜಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕವನಗಳನ್ನು ...ಯುತ್ತಿದ್ದವ ಈಗೀಗ ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದಾಗಿ ...ನಗಳೆಲ್ಲ ನಿದ್ದೆಗೆ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದವು. ನಾವೆಲ್ಲ ...ನನ್ನು 'ನಿದ್ದೆ ಕವಿ' ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದೆವು.

ರವಿಯ ಮನೆಯ ಗೇಟು ತೆರೆದೆ. ಎದುರಿಗೆ ...ಯೇ ಎದುರಾದ. ಡ್ರೆಸ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲೋ ...ರಟು ನಿಂತಿದ್ದ.

"ಅರೆ, ನೀನೇ ಬಂದೆಯಾ! ನಾನು ನಿನ್ನ ಮನೆಗೇ ...ರಟಿದ್ದೆ. ನಿನ್ನನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡದೆ ಬಹಳ ...ವಾಯಿತಲ್ಲವೆ..." ಎಂದು ಕೈಹಿಡಿದು ಒಳಗೆ ...ದುಕೊಂಡು ಹೋದ.

"ನಾನೂ ನಿನ್ನ ಹಾಗೇ ವಿಚಾರಮಾಡಿ, ನಿನ್ನನ್ನು ...ಟಿ ಮಾಡಲು ಬಂದೆ. ಆದರೆ, ನೀನಿನ್ನೂ ಹಾಸಿಗೆ ...ಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತೀ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ ನಾನು..." ಎಂದೆ.

ರವಿ ಜೋರಾಗಿ ನಗುತ್ತ, ಒಂದು ಕಾಫಿ ತರಲು ...ಡತಿಗೆ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿ, ನನಗೆ ಕುರ್ಚಿ ತೋರಿಸಿ ...ನೂ ಕುಳಿತ.

"ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತ್ಯಾಗ ...ಡಿದ್ದೇನೆ ಕಣಯ್ಯ" ಕಾವ್ಯ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ.

"ನಿಜವಾ..."

"ಹೌದು... ನಾನೀಗ ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಐದು ...ಟೆಗೆ ಎದ್ದು, ವಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಹೋಗ್ತೀನಯ್ಯಾ..."

ನಾನು ರವಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಾಡಿಸಿದೆ. ...ದು ಅರ್ಧಕರ್ಧ ಕರಗಿತ್ತು.

"ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ವಾಕಿಂಗ್ ಶುರು ಮಾಡಿದೆ?"

"ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಮೇಲಾಯ್ತು..."

"ದಿನಾಲು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡು, ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಿಸು, ...ದ್ದೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡು ಅಂದ್ರೆ ನಿನಗೆ ಆಗ ...ರುವಾಗಿರುವ ಶುಗರ್‌ಕಾಯಿಲೆ ಕಂಟ್ರೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ...ರುತ್ತೆ ಅಂತಾ ನಾವು ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಹೇಳ್ತಾ ...ದ್ರೂ ನಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು, ಡಾಕ್ಟರ ಮಾತನ್ನೂ ಕೇರ್ ...ಡದವ ನೀನು ಈಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ವಾಕಿಂಗ್ ...ಡಬೇಕು ಅಂತಾ ನಿನ್ನ ತಲೆಯೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕಿದ್ದಾದರೂ ಹೇಗೆ?" ಕೇಳಿದೆ.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರವಿಯ ಹೆಂಡತಿ ಕಾಫಿ ತಂದಳು. ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಅವಳೇ ಉತ್ತರಿಸಿದಳು. "ರಮೇಶಣ್ಣ, ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಸದಾಶಿವ ಅವರ ಕಾಲಿಗೆ ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ಆಗಿ, ಆ ಕಾಲಿಗೆ ಹುಳುಗಳು ಬಿದ್ದು ನರಳಿ ನರಳಿ ಸತ್ತೇ ಬಿಟ್ರು ಪಾಪ. ಅವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ತು. ಅದನ್ನು ಕಂಟ್ರೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡದೇ ಇದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಹೀಗಾಯ್ತು ಅಂತಾ ಡಾಕ್ಟ್ರು ಇವರಿಗೆ ಹೇಳಿದ್ರಂತೆ. ಸದಾಶಿವ ಅವ್ರು ಒದ್ದಾಡೋದನ್ನು ಕಣ್ಣಾರೆ ಇವ್ರು ಕಂಡಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂತಾ ಡೇಂಜರ್ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ಇವ್ರು ವಾಕಿಂಗ್ ಶುರುಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಿಹಿ ತಿನ್ನೋದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ..." ರವಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಶುರು ಮಾಡಿದ ಕಾರಣ ಹೇಳಿದಳು.

"ಹೌದಯ್ಯ ಆ ಸದಾಶಿವ ಅವ್ರು ಒದ್ದಾಡೋದನ್ನು ನೋಡಿ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರ್ತಾ ಇದ್ವು. ನನಗೂ ಶುಗರ್ ಇದೆ, ನಾಳೆ ನನಗೂ ಹೀಗಾದ್ರೆ ಏನು ಗತಿ ಅಂತಾ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗೋಕೆ ಶುರುಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟೆ.

"ಈಗ ಶುಗರ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದೆಯಾ?"

"ಹೋ... ಶುಗರ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಈ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ಒಳ್ಳೇಯದೇ ಆಗಿದೆ ನನಗೆ..."

"ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದ್ರೆ ಒಳ್ಳೇದಾ?" ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯ್ತು ನನಗೆ.

"ಹೌದು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಐದು ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದು ವಾಕಿಂಗ್ ಶುರು ಮಾಡಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಕರಗಿತು. ಇನ್ನು ವಾಕಿಂಗ್ ಮುಗಿಸಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳಿಂದ ನಿಂತೇ ಹೋಗಿದ್ದ ನನ್ನ ಕವನ ರಚಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಶುರು ಮಾಡಿದೆ... ಈಗಾಗಲೇ ನಾಲ್ಕೈದು ಕವನಗಳು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ... ಇನ್ನು, ಆಫೀಸಿಗೆ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ತಡವಾಗಿ ಹೋಗಿ, ಬಾಸ್‌ನಿಂದ ಬೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪಿದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಈ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನನ್ನ ಜೀವನಕ್ಕೊಂದು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ... ಹಾಗೇ, ಕಾಫಿ-ಟೀಗೆಂದು, ಆಗಾಗ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಗೆ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಣದ ಉಳಿತಾಯವೂ ಆಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಂದು ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಹೇಳಬೇಕು ಕಣಯ್ಯ ನನ್ನ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ..." ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ನಕ್ಕ ರವಿ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬ ಶಾಪ, ರವಿಯ ಪಾಲಿಗೆ ವರ ಆಗಿತ್ತು.

●

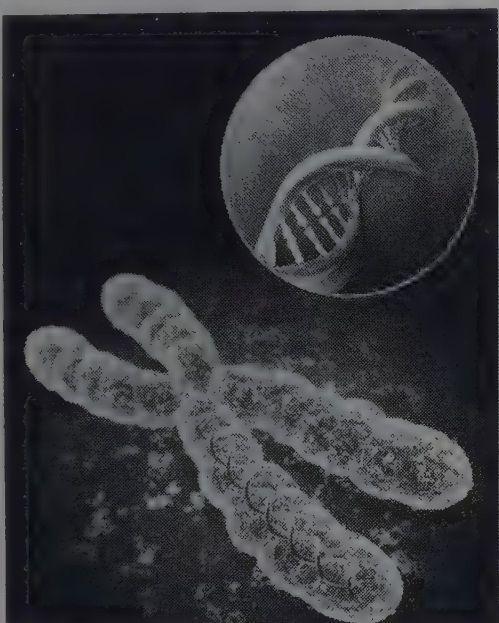
ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳು!

● ಸುವೆಂಕು

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ಗಳು, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆತ ಸಾಯುವ ತನಕ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ 46 ಕ್ರೊಮೊಜೋಮ್‌ಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಿಂದ 23 ಮತ್ತು ತಂದೆಯಿಂದ 23 ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ಗಳು ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿರಲೇಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಈ 23 ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 22, ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಬಣ್ಣ, ತಲೆಕೂದಲು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಆಕಾರಗಳು ಇವುಗಳ ಮೂಲಕವೆರಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಉಳಿದ ಆ ಒಂದು ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್ ಅಂದರೆ ಸೆಕ್ಸ್ ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್! ಹೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಗಂಡೇ ಎಂದು ಲಿಂಗನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ. ಒಂದು X ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು Y.

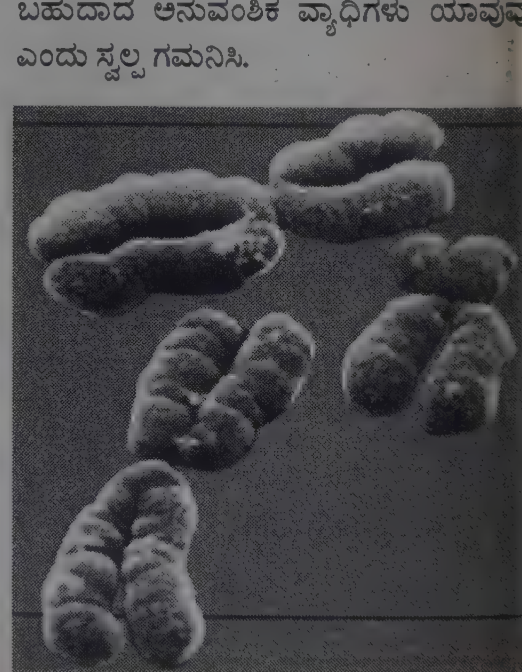


X ಮತ್ತು Y ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ಗಳಿದ್ದರೆ ಅದು ಗಂಡು. XX ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೆಣ್ಣು. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿನ 46 ಕ್ರೊಮೋಜೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಗಂಡು ವೀರ್ಯಾಣುವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುವಾಗ X23 ಮತ್ತು 23Yಯಾಗಿ ವಿಭಜಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಗಮಗೊಳ್ಳುವಾಗ 46XYಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅದು ಗಂಡು ಸಂತಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 23X, 23X ಸೇರಿದರೆ, 46X ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ, ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಹೆಣ್ಣೇ ಅಥವಾ ಗಂಡೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯಾಣು ಮಾತ್ರ!

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ಗಳು, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆತ ಸಾಯುವ ತನಕ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಏನೇನು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾ: 14ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದು, ನಂತರ ಕೂದಲು ದುರುವಿಕೆ, ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು, ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧಿತ ಬದಲಾವಣೆಗಳೂ ಕೂಡ ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಪರಂಪರಾನುಗತವಾಗಿ ಒಂದು ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಆನುವಂಶಿಕ, ನೈತಿಕ ಗುಣಗಳು ಹರಡುವಾಗ ಕೆಲವು ತಪ್ಪುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸಂಭವಿತ ತಪ್ಪುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಕ್ರೊಮೋಜೋಮ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು, ಇವೆರಡೂ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುವಂಥವು.

ಒಂದು X ಅಥವಾ ಒಂದು Y ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ 45 ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಆನುವಂಶಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು 'ಟರ್ನರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಕುಳ್ಳಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಮಂದಬುದ್ಧಿಯವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಒಂದು X ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅವರಿಗೆ 47XXY ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು "ಕ್ಲೈಮ್ ಫಿಲ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್" (Klime felter syndrome) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅತಿ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಬುದ್ಧಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಕೂಡ ಅಷ್ಟಕಷ್ಟೇ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಂದು Y ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರು ಅಪರಾಧಿ (Criminal) ಮನೋಭಾವ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಣ್ಣು/ಗಂಡು ಸಂತಾನ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲು ಬೇಕಾಗುವ ಎರಡು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಮಿಕ್ಕ 44 ಕ್ರೊಮೋಜೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಆದೇಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು "ಆಟೋಜೋಮ್ಸ್" ಎಂದು (Autosames) ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಟೋಜೋ ಮ್ಸ್‌ಗಳು ಎರಡು ಜತೆಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿತ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 21, 18 ಮತ್ತು 13ನೆಯ ಜತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಬರಬಹುದಾದ ಆನುವಂಶಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸಿ.



21ನೆ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್ ೆಚ್ಚಾದರೆ, ಡೌನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (Down Syn-rome) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 47SS (SS ಂದರೆ XX ಅಥವಾ XY - ಗಂಡು ಅಥವಾ ೆಣ್ಣು) ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಮಕ್ಕಳು, 5 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಹೆಂಗಸರ ಪ್ರಥಮ ೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಇಂತಹ ುಕ್ಕಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ತೀರಾ ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. 3ನೇ ಜೋಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ರೊಮೋಜೋಮ್ ಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಪಟಾವ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (Patav yndrome) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲೂ 47SS ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ್ರೋಮೋಜೋಮ್ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ುಕ್ಕಳ ತಲೆ ಗಾತ್ರ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕಿವುಡುತನ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳು ಸೀಳಿದ ಾಗಿರುತ್ತವೆ.

18ನೇ ಜೋಡಿ ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಂದು ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರ ಬುದ್ಧಿಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತೀರಾ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರು ತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ಮುಖ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ಗಳು ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಾಸಾಯನಿಕ ನೂಲಿನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ನಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಗಳುಂಟಾದರೂ ಆನು ವಂಶಿಕ/ ಪಾರಂಪರಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಇರುಳು ಕುರುಡು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ವ್ಯಾಧಿ. ಲೆಸ್ನಿಯಾನ್ ಎಂಬ ಮಾರಕ ರೋಗವು ಸಹ ಇದರಿಂದ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಈ ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳು ಮೂರು ಬಗೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದು ಯಾವುವು... ಹೇಗೆ?

1. ಆಟೋಜೋಮೊಲ್ ಡೊಮಿನೆಂಟ್ (Autosamal Dominant) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೆತ್ತವರು ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ಪೈಕಿ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸಂಕಷ್ಟ ಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯದ ರೋಗವೆನ್ನಲಾಗುವ ಹಾಂಟಿಂಗ್‌ಟನ್ ಕೊರಿಯಾ, ಎಗಾಂಡ್ರೊ, ಪ್ಲೆಸಿಯಾ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವ ರೇಡಿನಿಸ್‌ಬಿಗ್ ಮನೋಟಾಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಒಂದು ಜ್ವರದ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ್ರೆ ಒಂದು ತಲೆನೋವಿನ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಫ್ರೀಯಾಗಿ ಮಾಡ್ತೀನಯ್ಯಾ

2. ಆಟೋಜೋಮೊಲ್ ರಿಸೆಸ್ಸಿವ್ (Autosamal Resessive): ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡುಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಸೆಸ್ಟಿಕ್ ಪೆರಾಸಿಸ್, ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ತೊನ್ನು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಲ್ಬನಿಸಮ್ ಮತ್ತು ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

3. ಎಕ್ಸ್-ಲಿಂಕ್‌ಡ್ ರಿಸೆಸ್ಸಿವ್ (X-linked Resessive)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವವರು ಗಂಡಸರು. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ಪೈಕಿ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಈ 'ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ' ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಡಿಯಂ ಫಿನ್ ಮಸ್‌ಕ್ಯುಲರ್ ಡಿಸ್ಟ್ರೊಫಿ, ಲೆಫಿಸ್ ನೆಹಾನ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ರೋಗ ಗಳು ಇದರಿಂದ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸೋದರ ಮಾವ, ಅತ್ತೆಯ ಮಗಳು, ಮಾವನ ಮಗ... ಎಂಬಂತಹ ಸೋದರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು ವುದರಿಂದ ಈ ಆಟೋ ಜೋಮೊಲ್ ರಿಸೆಸ್ಸಿವ್ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧದ ಮದುವೆ ಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟ ಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳೇ ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಪ್ರಮುಖವಾದವು.

ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಉಳಿದಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಯೆಂದರೆ, ಈ ರೀತಿಯ ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗ ಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ಎಂಬುದು. ದುರಾದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆ ಯನ್ನು ಗರ್ಭದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಅನುಮತಿ ಪಡೆದು ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ●

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ

ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನಂಬಬಹುದೇ?

ಟೀವಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಬೂನು, ಎಣ್ಣೆ ಎಂದು ಅದೆಷ್ಟೋ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಬೆಲೆ ನೋಡಿದರೆ ದುಬಾರಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಆ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದವುಗಳೇನು? ವಿದೇಶೀ ಮೋಹ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳವಿದೆ. ಇಂಥ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಆ ಮೂಲದವು. ಬೇಬಿ ಸೋಪ್ ತಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಗು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿ ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಬೂನನ್ನೇ ಮಗುವಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬೇಬಿ ಸೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಟಿಎಫ್‌ಎಂ ಎಂಬ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಯರು ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿ ದ್ದರು. ಬೇಬಿ ಆಯಿಲ್ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ಬಳಸುವ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಮಗುವಿನ ಮೈಗುಜ್ಜಿ ಐದು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಮೈ ಮೃದುವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

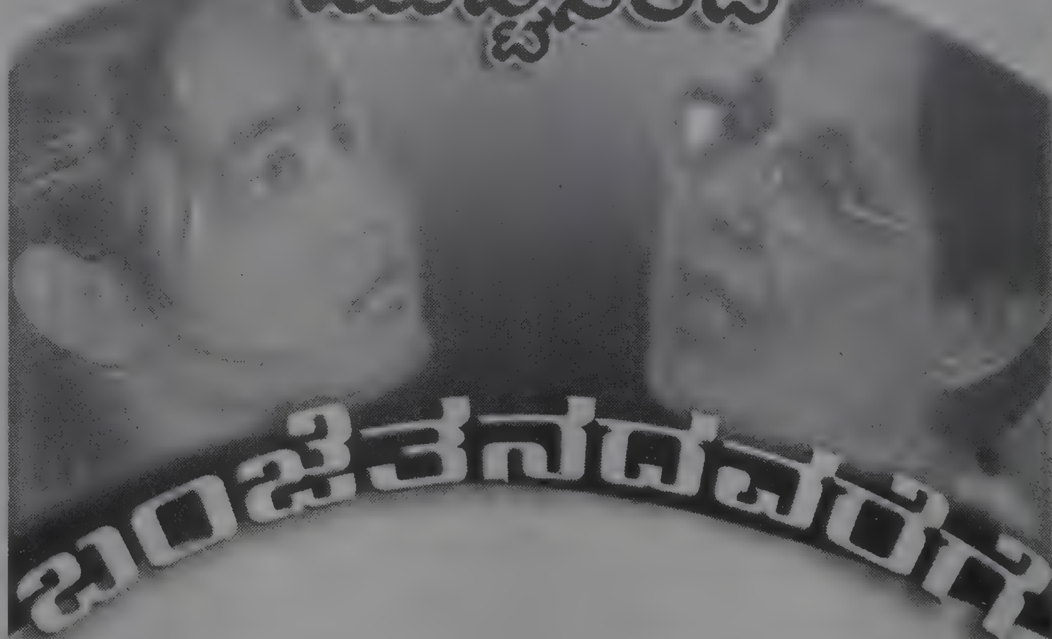
ಮೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಉಜ್ಜಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಉಜ್ಜುತ್ತ ಬಂದರೆ ಉಸಿರುನಾಳ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದವರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು, ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಹೀಗೆ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದರೂ ಫಲ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಬಿ ಶಾಂಪೂ ಹಾಕುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉರಿಗುಣವಿರು ವುದಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರು ಬಳಸುವ ಶಾಂಪೂವನ್ನು ತುಸುವೇ ಬಳಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಶೀತ. ಶೀತ ಬಾಧೆಗೀಡಾಗದ ಮಕ್ಕಳೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಕಫ ಮತ್ತು ಶೀತ ಬಾಧೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ರೋಗಬಾಧೆ ಇರುವವರು ಮಗುವನ್ನು ಮುದ್ದು ಮಾಡಬಾರದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು ಇರುವವರು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಂಬಬಾರದು. ಹಸುಗೂಸಿನ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ತುಂಬ ಸಣ್ಣವು. ಆದರಿಂದ ಮಲಗು ವಾಗ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ. ಗಟ್ಟಿ ಕಫವಿದ್ದರೆ ಸದ್ದು ಹೆಚ್ಚು. ಋತುಮಾನ ಬದಲಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಗು ದೊಡ್ಡದಾದಂತೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ಎರಡು ಕಲ್ಲು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಿ, ಒಂದು ಹನಿಯನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಹಲವು ಅಮ್ಮಂದಿರ ಪುಕಾರು. ಅಂಥ ಅಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ಪೌಡರ್ ಫುಡ್‌ಗಳ ಜಾಹೀರಾತು ಸೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದ ತೂಕವು ಊಟವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ತಂದೆಯಿಂದ 50%, ತಾಯಿಯಿಂದ 50% ವಂಶವಾಹಿ ಪರಿಣಾಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ತಂದೆ, ತಾಯಿ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ ಮಗು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ದಪ್ಪಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯ? ಮಗು ಸಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆಗೀಡಾದ ಮಗು ಎಂದೂ, ಗುಂಡಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಎಂದೂ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದೊಡನೆ, ಹಿಂಜರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ನೀಡಬೇಕು. ಹಾಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೆಲ ತಾಯಂದಿರು ವಿಷಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ಮೊಲೆಯಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಒಸರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ. ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಒಸರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಗು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಡಬ್ಬಿಯ ಹಾಲು, ಆಹಾರ ಕಲಕಿ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ತಾಯಿಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಗುವಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಹಾಲು ನೀಡಿದರೆ ಭೇದಿ ಆಗಬಹುದು. ತುಂಬ ನೀರಾಹಾರ ನೀಡಬೇಕು.

ರೋಗ ತಡೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಹೊಸತು ಹೊಸತಾಗಿ ಬರುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಕಂಗಾಲಾಗಿಸಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಇಂಥ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಲೇಬೇಕು. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಬಂಡವಾಳ ಹೂಡಿ ಈ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮದ್ದುಗಳು ಸಂಶೋಧಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಇವುಗಳ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೇ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಯಾರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಬೆಲೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನೂ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ●

ಮುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂಜೆತನದವರೆಗೆ



ತಾಯ್ತನವೆಂಬುದು ಸ್ತ್ರೀತನದ ಪ್ರಮುಖ ಘಟ್ಟ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಮುಟ್ಟು ಎಂಬುದು ಮಹಿಳೆಯರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹನ್ನೆರಡರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಒಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟು ಕಂಡುಬಂದ ಬಳಿಕ 28 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲಾವಧಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ದೇಹಸ್ಥಿತಿ, ಆಹಾರಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಕೆಲವರ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದೂ, ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆತಂಕ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ತೊಂದರೆದಾಯಕ, ಕಷ್ಟದಾಯಕವೆಂದು ತಿಳಿಯುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗುವಂಥ ಏರ್ಪಾಟನ್ನು ದೇಹ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ರಕ್ತ ಚಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಗಳು ದಪ್ಪಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಅಂಡಾಣುವೊಂದನ್ನು ಪ್ರೌಢವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಡಾಶಯವಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದ ಈ ಅಂಡಾಶಯವು ಸಾವಿರಾರು ಮೊಟ್ಟೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ಋತುಮತಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಬಲಿಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಬೆಳೆದ ಮೊಟ್ಟೆಯು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಇಕ್ಕೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಮೊಟ್ಟೆಯು ಗರ್ಭಕೋಶದತ್ತ ಹೋಗುವಾಗ, ಗಂಡಿನಿಂದ ಬರುವ ಬೀಜಾಣುಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಫಲಿತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೀಗಾಗದೆ ಅಂಡಾಣು ಮಾತ್ರ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸೇರಿದರೆ, ಗರ್ಭಾಧಾರಕ್ಕೆ ತಯಾರಾದ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗಿನ ಪೇಶಿ ಪೊರೆಗಳೆಲ್ಲ ಕಳಚಿ ರಕ್ತದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹುಪಾಲು ಸಹಜವಾದುದರಿಂದ ಈ ಬಗೆಗೆ ಭಯ ಬೇಡ. ಇದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಈ ನೋವು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

> **ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯನ್ನು ತೊಂದರೆದಾಯಕ, ಕಷ್ಟದಾಯಕವೆಂದು ತಿಳಿಯುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿನ ಕುಂದು ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಇರಬಹುದು. ಖಚಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯ.**

ಗರ್ಭಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿಯೇ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಿಲ್ಲದೆ ದಿಢೀರನೆ ನಿಂತುಹೋದರೆ ಅದು ಯಾವುದೋ ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿರುವಾಗಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ರಕ್ತ ಕೊರತೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಕ್ತ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದೇಹ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾಡಿಮಿಡಿತ ಜೋರಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೃದಯವ್ಯಾಧಿ ಬರಬಹುದು. ಉಸಿರಿನ ಒದ್ದಾಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿ ಇಡೀ ದೇಹ ಬಾತಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಪಾತ: ಒಂದಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭ ನಿಂತ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಡಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ಕುಂದುಗಳು ಇರುವುದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂಡಾಣು ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ ಕೆಲ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಘಾತದಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅವರೇ ಯಾವ್ಯಾವುದಕ್ಕೋ



ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಆಗಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಧಕವಿದ್ದಾಗಲೂ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದುಂಟು. ಗಂಡಸರ ಅತಿ ಮದ್ಯಪಾನವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಗರ್ಭಪಾತವಾದವರಿಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಿರಂತರವಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹತೋಟಿ ಮೀರುವುದಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಕಾಣಿಸಿದರೂ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

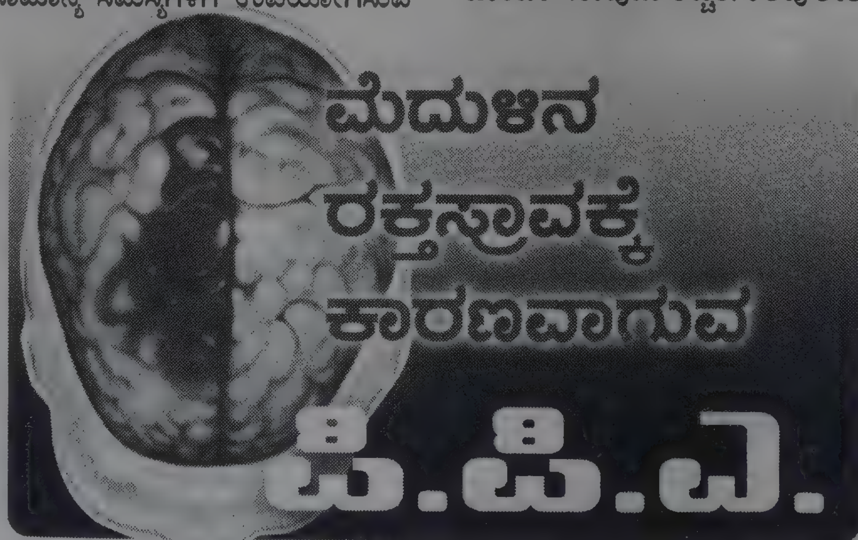
ಬಂಜೆತನ

ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಗಂಡಿನಲ್ಲಿನ ಕುಂದು ಕೂಡ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಇರಬಹುದು. ಖಚಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಸತ್ವಾಹಾರ ಸಿಗದಿರುವಾಗ, ದೇಹ ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಪಡೆಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಗರ್ಭಾರ್ಹತೆ ಪಡೆಯದಿರಬಹುದು. ದೀರ್ಘ ನರಮಂಡಲ ಕುಂದುಗಳೂ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಬಂಜೆಯಾಗಿಸಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣಿನ ಇತರ ಅಂಗಗಳು ಸರಿಯಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಭಾಗ್ಯದ ಅವಕಾಶ ಕುಂದಬಹುದು.

ಗರ್ಭನಾಳದಲ್ಲಿ ತಡೆ ಏರ್ಪಡುವುದು, ಗಡ್ಡೆಯಾಗುವುದು, ಬಾವು ಇತ್ಯಾದಿಯಿಂದ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲಲು ಅವಕಾಶ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಬಲಹೀನ, ಹರಿದಿರುವುದು, ಸ್ಥಳ ತಪ್ಪಿ ಇರುವುದು ಕೂಡ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೂ ಅದು ಬಲಿಯದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಅಳಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಕೆಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲು ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ.

ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯವು ಸ್ತ್ರೀ ಅಂಗದೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಗರ್ಭನಾಳವನ್ನು ಸೇರದಿದ್ದರೂ ಗರ್ಭ ನಿಲ್ಲದು. ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಂಗಗಳು ಏನಾದರೊಂದು ತೊಂದರೆಯಿಂದ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಒಳಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಗಂಡಿನ ಅಂಗದಲ್ಲೂ ವೀರ್ಯ ಹೊರ ಬರದ ಸ್ಥಿತಿ ಕೆಲ ವೊಮ್ಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಬಂಜೆತನ ತಾನೇ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ತುಂಬ ತಡ ವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಾಗ ದಿರಬಹುದು. ●



ಡಾ॥ ಬಸವರಾಜ ಎಂ. ಹೊಸಪೇಟೆ

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮನಬಂದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿವೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ.

"ಔಷಧಗಳು ರೋಗಿಯನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೊ? ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಜೀವ(ನ) ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆಯೋ?..." ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ಎನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗಬಹುದು. ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ "ಫಿನೈಲ್ ಪ್ರೊಪೆನಾಲ್ ಅಮೈನ್" (PPA) ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ 'ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ' (Haemorrhagic Stroke Project) ಉಂಟಾಗುತ್ತದಂತೆ.

ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರದ "ಯಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಔಷಧ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ" ದವರು ಇದನ್ನು "ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಯುವ ಯೋಜನೆ"ಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸತತ ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ 702 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ "ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ" ಕಂಡುಬಂತು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಮಾನ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ (18-19 ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಈ ಅಪಾಯಕಾರಿ PPAವನ್ನು ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು ಎಂದು "ಯೆಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಔಷಧ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ" ನವೆಂಬರ್ 2000ರಂದು ತಿಳಿಸಿತ್ತು.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ WHO ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಮೋದನೆ ನೀಡಿತ್ತು. ಆದರೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸದ ಸಂಗತಿ.

ಇಂತಹ ಭಯಾನಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಅಮಾಯಕ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಜನರು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಹೊಣೆಗಾರರು? ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ, ಔಷಧ ನಿಯಂತ್ರಣಾಲಯದವರು ಔಷಧ ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಹಾಕದೇ ಇರುವುದು ಅಚ್ಚರಿ. ಕೆಲವು ಶೀತ ನಿವಾರಣೆ ಔಷಧಿಗಳು PPA ಹೊಂದಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ವಿಕ್ಸ್ ಆ್ಯಕ್ಸನ್ 500, ಡಿ-ಕೋಲ್ಡ್‌ನಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಮಗೆ ಕೆಡಕನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಔಷಧ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಂಡಳಿ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು (PPA) ಔಷಧ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ಕಠಿಣ ನಿರ್ಬಂಧನೆಯನ್ನು ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇರಬೇಕು ಎಂದು ಎಂ.ಆಯ್.ಎಂ.ಎಸ್. ಸಂಪಾದಕ ಡಾ॥ ಸಿ.ಎಂ. ಗುಲಾತಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ನೀಡಿ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರು PPA ಒಳಗೊಂಡ ಔಷಧಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು ಹಾಗೂ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬಾರದು. ಈ ಮೌನ ಕೊಲೆಗಾರರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಖವಟಕೊಪ್ಪ ಅಂಚೆ, ಅಥಣಿ-ತಾಲೂಕು, ಬೆಳಗಾವಿ-591 220

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಮಧುಮೇಹ



● ಡಾ. ಎಂ. ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ

ಮಧುಮೇಹ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ ಗ್ರಂಥಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದಂಥ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಆಗದೆ ಇದ್ದಾಗ.

ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾದ ಬಳಿಕ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ (ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್) ದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎನ್ನುವ ಒಂದು ರಸದೂತವು (ಹಾರ್ಮೋನ್) ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬುದು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಬೀಗದ ಕೈ ಇದ್ದಂತೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಿಂದ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದಾಗ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿಯೇ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೈಪರ್‌ಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ರಕ್ತದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವು, ಹೆಚ್ಚು ಬಾಯಾರಿಕೆ / ದ್ರವಕ್ಕಾಗಿ ತಹತಹ, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಜೊಂಪು ಬಂದಂತೆ ಸದಾ ಆಯಾಸವಾದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುವುದು, ಗಾಯಗಳು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗದಿರುವುದು, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತೂಕನಷ್ಟ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಯೋನಿಯ ಸೋಂಕು... ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ತೋರಿಬರುವ ಮಧುಮೇಹ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲೆ ಮೀರಿದಲ್ಲಿ...

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಶರ್ಕರ - ಪಿಷ್ಠಾದಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿಯಾದಂಥ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಾದ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗದೆ ಕೊಳೆತ ಭಾಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕಾಗಿ ಬರುವಂಥ ಸಂದರ್ಭ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೀಡಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಂಥ ದುರ್ಗತಿ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕಾಯಿಲೆ... ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ, ನರಗಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗುವುದರಿಂದ, ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ!

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನ್ನು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದಾಗುವ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಗರೀಕರಣ, ಕೈಗಾರಿಕಾಕರಣ ಅಧಿಕವಾಗಿ, ಬದಲಾದ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳು ಅಲ್ಲದೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನ ಬೀಟಾ ಸೆಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವಂಥ ಅಂತರ್ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿರೋಧ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೇ ಕಾರಣ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಿದ್ದು, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ - ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನರು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು.

ಯಾರು ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಇಂಥದೊಂದು ಕುತೂಹಲಕರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲರ ಮನದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಶೇ. 99ರಷ್ಟು.

ಒಬ್ಬರು ಪೋಷಕರು ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಆಗಿದ್ದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಮಧುಮೇಹ ಕಂಡು ಬಂದ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಶೇ. 70.

ಒಬ್ಬ ಪೋಷಕರು ಮಾತ್ರ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಶೇ. 40.

ಕುಟುಂಬದ ಯಾರಲ್ಲೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಮಧುಮೇಹಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಶೇ. 20.

ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದಾಗುವ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಜನಾಂಗ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತು, ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ತರುವ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕೋಮಾ ಅಥವಾ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕೀಟೋ ಅಸಿಡೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಹೋಗುವಂಥ ತೊಡಕುಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು.

ನೀವು ಮಧುಮೇಹಿಯೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಕುತೂಹಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಿರೋ ಅದಕ್ಕೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಜೊತೆ ಇರುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಂಕವು 7ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ (ಮಧುಮೇಹಿ) ಆಗಿರಬಹುದು.

ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ	-	4 ಅಂಕಗಳು
ಯಾವಾಗಲೂ ಹಸಿವು	-	2 ಅಂಕಗಳು
ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವಕ್ಕಾಗಿ ತಹತಹ	-	4 ಅಂಕಗಳು
ಯಾವಾಗಲೂ ದಣಿವು	-	2 ಅಂಕಗಳು
ಗುಣವಾಗದ ಗಾಯಗಳು	-	2 ಅಂಕಗಳು
ಯೋನಿಯ ಸೋಂಕು	-	2 ಅಂಕಗಳು
ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ	-	2 ಅಂಕಗಳು
ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ತೂಕ ನಷ್ಟ	-	2 ಅಂಕಗಳು
ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದೆ	-	2 ಅಂಕಗಳು
ದಢೂತಿ ದೇಹ / ಸ್ಥೂಲಕಾಯ	-	3 ಅಂಕಗಳು
ಪಾದದಲ್ಲಿ ಮರಗಟ್ಟಿದ ಹಾಗೂ ಕಚಗುಳಿಯ ಅನುಭವ	-	2 ಅಂಕಗಳು
ಮಸಕು ದೃಷ್ಟಿ	-	2 ಅಂಕಗಳು

ನೀವು ಮುಂಜಾನೆ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ಬಳಿಕ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿ ನೀವು ಮಧುಮೇಹಿಗಳೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ/ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತದೆ:

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏನೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ - 80 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/ಡೆಸಿಲೀ.

ಊಟವಾದ 2 ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ -140 - 160 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ./ಡೆಸಿಲೀ.

ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ರ್‍ಯಾಂಡಮ್) -200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/ಡೆಸಿಲೀಗಿಂತ ಕಮ್ಮಿ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದೆಯೆಂದು ಒಮ್ಮೆ ನಿರ್ಧಾರವಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ; ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಹಬಂದಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಚಮತ್ಕಾರೀ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವವರ ಮಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗದಿರಿ; ನಿಮ್ಮ ಹಣ, ವೇಳೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗದಿರಲಿ.

ನಿಮಗೆ ಎಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಮಾದರಿಯ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಯ, ದೇಹತೂಕ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ 5 ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶಗಳು:

ಮೊದಲನೆಯದು: ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶದವಾಗಿ 'ಮಾಹಿತಿ' ಪಡೆಯುವುದೇ ಪ್ರಾರಂಭ ಬಿಂದು. ಮಧುಮೇಹ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರ ಮೇಲೆ ಎಂತಹ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ? ಲಭ್ಯವಿರುವ ಇತರೆ ಸಹಾಯಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಾವುವು? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ, ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಯಾರಿಂದ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯದು: ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ 'ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ'

ಮಧುಮೇಹವೆಂಬುದು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆ/ಬಳಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಆಹಾರ ಪರಿವರ್ತನಾ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಹೊರತು, ಕೆಲವರು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಇದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು, ಇವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಅದಲು-ಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

ಆಹಾರವು ಸಮತೋಲನವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು (ಶಕ್ತಿ) ಇತಿ-ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದಂಥ ಆಹಾರ ಪರಿವರ್ತನಾ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರೂ ಸಹ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿನ್ನುವಂಥ ಬಹುತೇಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಆಯಾ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ತೂಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಧುಮೇಹದವರ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನವಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಹಾರ - ಅಗತ್ಯಗಳು ಊಟ - ತಿಂಡಿಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದು, ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಟ್ಟು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವಂತಿರಬೇಕು.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸುಮಿಶ್ರಿತ ಸಸ್ಯಾಹಾರ (ದವಸ - ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಬೀಜಗಳು)ದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ.

ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ...

ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಥರದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ, ಸಂಜೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದಲ್ಲ; ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು ಅವುಗಳಿಂದ ಬರುವ

ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಬಳಸಬಹುದು.

ಅದಲು - ಬದಲು (ವಿನಿಮಯ) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆಹಾರ

ಬದಲಿ ಆಹಾರಗಳು ಊಟದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವ ಸಮಾನಾಂತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರುಚಿ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಹೋಗುವ, ನಮನೀಯವಾದ, ಎಕ್ಸೈಟಿಂಗ್ / ಥ್ರಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ವಿನಿಮಯ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಇವುಗಳನ್ನು 6 ಮುಖ್ಯ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

1. ದವಸಧಾನ್ಯಗಳು (1) ರಾಗಿ (2) ಜೋಳ (3) ಅಕ್ಕಿ (4) ಗೋಧಿ (5) ಸಜ್ಜೆ (6) ನವಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ
2. ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು
3. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾದ ವಸ್ತುಗಳು
4. ತರಕಾರಿಗಳು
5. ಹಣ್ಣು - ಹಂಪಲುಗಳು
6. ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಬೀಜಗಳು

ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಷ್ಟೇ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಉದಾ: ದವಸಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಡಿಗೆಗಳು: ಒಂದು ಚಪಾತಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಇಡ್ಲಿಗೆ ಸಮ (ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ್ದು) ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಹೋಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಗಂಜಿ / ಅಂಬಲಿಗೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು, ಎರಡು ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೆ ಅದು ಎರಡು ಇಡ್ಲಿಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ 5-6 ಚಮಚೆ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸಮ. ಈ ತೆರನಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಅದೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು) ನಮಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಲ್ಲ ಆಹಾರ - ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಸಾಧನ: ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ / ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ದೇಹದ ಸಮಗ್ರ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ (ಅತಿಯಾದ ಸೆಖೆ ಹಾಗೂ ಚಳಿಯಿಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ) ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ.



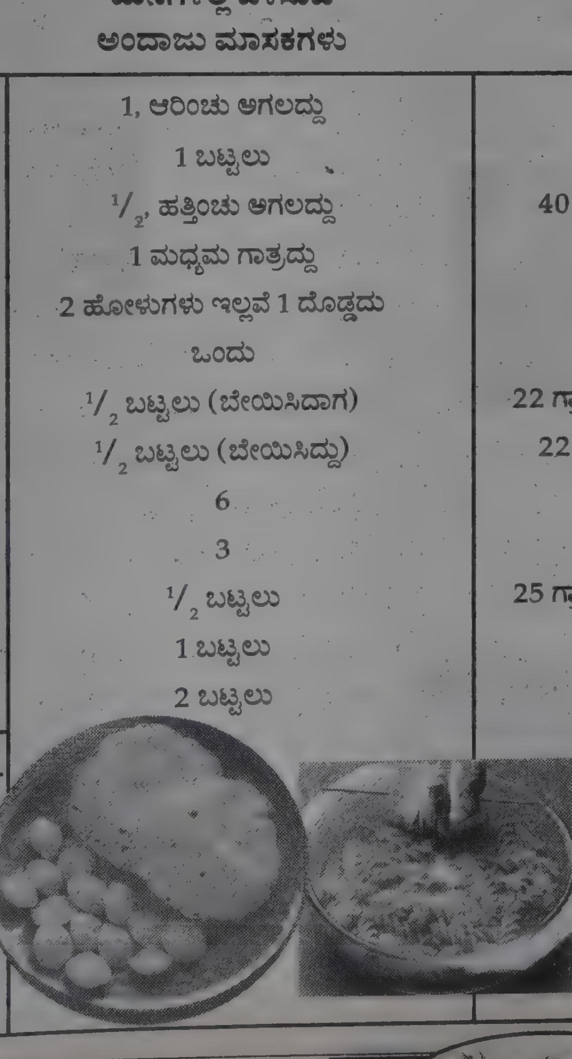
ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹದ ಜೀವ ಕೋಶಗಳು ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಚುರುಕುನಡಿಗೆ, ಓಡುವುದು, ಬೈಸಿಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ಈಜಾಟ, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್, ಟೆನ್ನಿಸ್ ನಂಥ ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗವೂ ಹೌದು.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

(1) ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ (2) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ ಆದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ (3) ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಮಗಿಷ್ಟದ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ (4) ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಿಹಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಕುಗ್ಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (5) ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ

ಧವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ; ಪ್ರತಿ ಭಾಗ 80 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗೆ ಸಮ

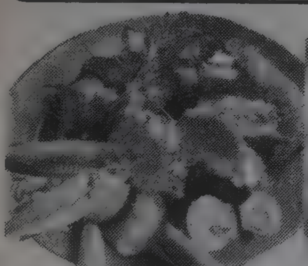
ಆಹಾರ	ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಅಂದಾಜು ಮಾಸಕಗಳು	ಅಂದಾಜು ತೂಕ
ಚಪಾತಿ	1, ಆರಿಂಚು ಅಗಲದ್ದು	25 ಗ್ರಾಂ
ಅನ್ನ	1 ಬಟ್ಟಲು	25 ಗ್ರಾಂ ಅಕ್ಕಿ
ಪ್ಲೇನ್ ದೋಸೆ	$^1/_2$, ಹತ್ತಿಂಚು ಅಗಲದ್ದು	40 ಗ್ರಾಂ (ಬೇಯಿಸಿದಾಗ)
ಇಡ್ಲಿ	1 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ್ದು	56 ಗ್ರಾಂ
ಬ್ರೆಡ್ಡು	2 ಹೋಳುಗಳು ಇಲ್ಲವೆ 1 ದೊಡ್ಡದು	32 ಗ್ರಾಂ
ಸುತ್ತಿರುವ ಚಪಾತಿ	ಒಂದು	28 ಗ್ರಾಂ
ನೂಡಲ್ಸ್	$^1/_2$ ಬಟ್ಟಲು (ಬೇಯಿಸಿದಾಗ)	22 ಗ್ರಾಂ (ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು)
ಶಾವಿಗೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು	$^1/_2$ ಬಟ್ಟಲು (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	22 (ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು)
ಉಪ್ಪಿನ ಬಿಸ್ಕತ್ತು	6	15 ಗ್ರಾಂ
ಸಿಹಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತು	3	18 ಗ್ರಾಂ
ಗಂಜಿ	$^1/_2$ ಬಟ್ಟಲು	25 ಗ್ರಾಂ (ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು)
ಅವಲಕ್ಕಿ	1 ಬಟ್ಟಲು	25 ಗ್ರಾಂ
ಮಂಡಕ್ಕಿ (ಕಳ್ಳೇಪುರಿ)	2 ಬಟ್ಟಲು	25 ಗ್ರಾಂ
ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು		
ಮೈದಾ		25 ಗ್ರಾಂ
ರವೆ		25 ಗ್ರಾಂ
ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು		25 ಗ್ರಾಂ
ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು		25 ಗ್ರಾಂ
ಸಜ್ಜೆ ಹಿಟ್ಟು		25 ಗ್ರಾಂ



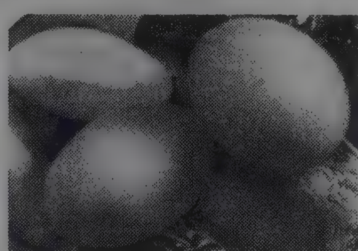
(ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕೆಳಮಟ್ಟ)ದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಡ ಯಾರಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು / ಮಾಂಸ / ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ; (ಒಂದು ಭಾಗ 80 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗೆ ಸಮ)

ಆಹಾರ ವಸ್ತು / ಪದಾರ್ಥ	ಅಂದಾಜು ಅಳತೆ	ಅಂದಾಜು ತೂಕ
ಹೆಸರು, ಉದ್ದು, ಕಡಲೆ	3/4 ಬಟ್ಟಲು (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	25 ಗ್ರಾಂ (ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು)
ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ	3/4 ಬಟ್ಟಲು (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	25 ಗ್ರಾಂ (ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು)
ರಾಜ್ಮಾ	1/2 ಬಟ್ಟಲು (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	25 ಗ್ರಾಂ (ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು)
ಅವರೆ	3/4 ಬಟ್ಟಲು (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	25 ಗ್ರಾಂ (ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು)
ಬೀನ್ಸ್	3/4 ಬಟ್ಟಲು (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	25 ಗ್ರಾಂ (ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು)
ಒಣಬಟಾಣಿ	3/4 ಬಟ್ಟಲು (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	25 ಗ್ರಾಂ (ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು)
ಸೋಯಾ ಅವರೆ	1/2 ಬಟ್ಟಲು (ಬೇಯಿಸಿದ್ದು)	25 ಗ್ರಾಂ (ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು)
ಮಾಂಸ		
ಕುರಿ, ಮೇಕೆ	3 ತುಂಡುಗಳು	67 ಗ್ರಾಂ (ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು)
ಕೋಳಿ	1 ಕಾಲು	73 ಗ್ರಾಂ (ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು)
ಹಂದಿಮಾಂಸ	1 ಹೋಳು	70 ಗ್ರಾಂ (ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು)
ದನದ ಮಾಂಸ	1 ಹೋಳು	70 ಗ್ರಾಂ (ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು)
ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆ	1 ದೊಡ್ಡದು	45 ಗ್ರಾಂ
ಮೀನು		
ಬಿಳಿ ಪಾಂಫ್ರೆಟ್	2-3 ತುಂಡುಗಳು	100 ಗ್ರಾಂ
ಕಾಟ್ಲ	2-3 ತುಂಡುಗಳು	100 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರಾನ್ಸ್	8-10 ತುಂಡುಗಳು	100 ಗ್ರಾಂ
ಒಣ ಶೀಗಡಿ (ಚಿಕ್ಕದು)	10 ತುಂಡುಗಳು	22 ಗ್ರಾಂ







ಹಾಲಿನ ಅದಲು ಬದಲು; ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಭಾಗ 80 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗೆ ಸಮ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ	ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಅಳತೆ	ಅಂದಾಜು ತೂಕ / ಗಾತ್ರ
ಹಸುವಿನ ಹಾಲು	1 ಲೋಟ	125 ಮಿ.ಲೀ.
ಎಮ್ಮೆಹಾಲು	1/2 ಲೋಟ	68 ಮಿ.ಲೀ.
ಕೆನೆ ತೆಗೆದ ಹಾಲು	2 1/2 ಲೋಟ	275 ಮಿ.ಲೀ.
ಮೊಸರು	1 ಲೋಟ	130 ಗ್ರಾಂ.
ಮಜ್ಜಿಗೆ	2 ಗ್ಲಾಸ್	530 ಮಿ.ಲೀ.
ಚೀಸ್	1 ತುಂಡು	25 ಗ್ರಾಂ.
ಖೋವಾ	1 ತುಂಡು	20 ಗ್ರಾಂ.
ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ತೆಗೆದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ	1 ತುಂಡು	22 ಗ್ರಾಂ.
ಇಡಿಯಾದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ	1 ತುಂಡು	16 ಗ್ರಾಂ.

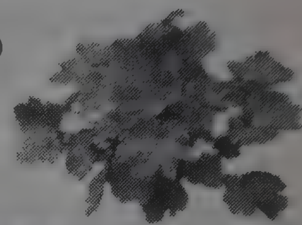


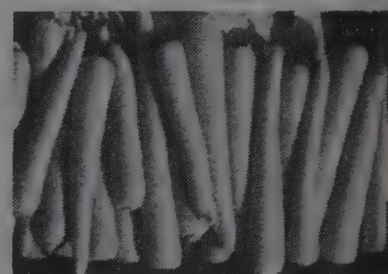
ತರಕಾರಿಗಳ ಬದಲಾವಣೆ

ಮೊದಲನೆ ಗುಂಪು

(ಸುಮಾರು 350 ಗ್ರಾಂ ತೂಕ)

ಸೋರೆಕಾಯಿ
ಹೀರೆಕಾಯಿ
ಬೂದುಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ
ಸೌತೆಕಾಯಿ
ಗಜ್ಜರಿ
ಈರುಳ್ಳಿ
ಮನೆ ಅವರೆ
ಪುದಿನಾ
ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು

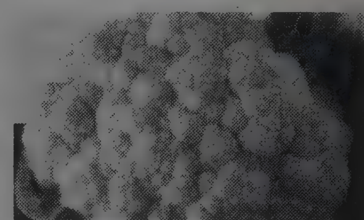




ತರಕಾರಿಗಳು - 50 ಕ್ಯಾಲೊರಿ

ಎರಡನೆ ಗುಂಪು (ಅಂದಾಜು 200 ಗ್ರಾಂ)

ಹಾಗಲಕಾಯಿ
ಕುಂಬಳಕಾಯಿ
ಬದನೆಕಾಯಿ
ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ
ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ
ಹಸಿರು ಪಪ್ಪಾಯಿ
ಹೂಕೋಸು
ಗೆಡ್ಡೆ ಕೋಸು
ಮೂಲಂಗಿ
ಹೊಟ್ಟೆ / ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
ಬೀನ್ಸ್ / ತಿಂಗಳ ಹುರುಳಿ





ಮೂರನೆ ಗುಂಪು (ಅಂದಾಜು 100 ಗ್ರಾಂ)

ಹರಿವೆ / ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು
ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು
ಬೀಟ್ ರೂಟ್
ಜವಳಿ ಕಾಯಿ

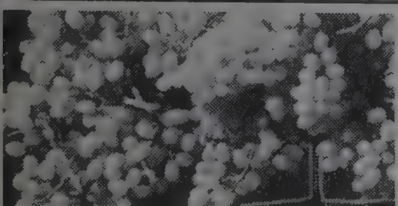


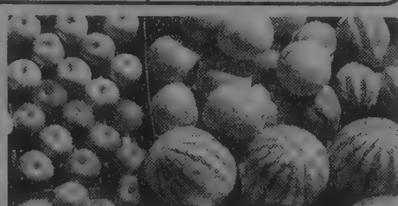
ನಾಲ್ಕನೆ ಗುಂಪು (ಅಂದಾಜು 50 ಗ್ರಾಂ)

ಬಟಾಣಿ
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ
ಗೆಣಸು



ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅದಲು-ಬದಲು ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಭಾಗ 50 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗೆ ಸಮ		
ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ	ಅಂದಾಜು ಅಳತೆ	ಅಂದಾಜು ತೂಕ / ಗಾತ್ರ
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	$^1/_2$ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ್ದು	50 ಗ್ರಾಂ
ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು	$1^1/_2$ ಹೋಳು	70 ಗ್ರಾಂ
ಸೀತಾಫಲ	$^1/_2$ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ್ದು	50 ಗ್ರಾಂ
ದ್ರಾಕ್ಷಿ	25 ತುಂಡು	80 ಗ್ರಾಂ
ಸೇಬು	1 (ಎರಡಿಂಚು ಅಗಲ)	80 ಗ್ರಾಂ
ಸೀಬೆ / ಪೇರಲೆ	1 (ಎರಡಿಂಚು ಅಗಲ)	100 ಗ್ರಾಂ
ಕಿತ್ತಳೆ	1 (ಎರಡಿಂಚು ಅಗಲ)	100 ಗ್ರಾಂ
ಅನಾನಸ್ / ಪೈನ್ಆಪಲ್	$1^1/_2$ ಹೋಳು	80 ಗ್ರಾಂ
ದಾಳಿಂಬೆ	1 ಸಣ್ಣದು	80 ಗ್ರಾಂ
ಕರಬೂಜ	$^1/_2$ ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ್ದು	200 ಗ್ರಾಂ
ಕಲ್ಲಗಂಡಿ	$^1/_4$ ಸಣ್ಣದು	175 ಗ್ರಾಂ
ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು	3 ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದವು	60 ಗ್ರಾಂ
ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ	2 ಟೀ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು	15 ಗ್ರಾಂ





ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅದಲು-ಬದಲು ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಭಾಗ 90 ಕ್ಯಾಲೊರಿಗೆ ಸಮ	
ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ	ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಅಳತೆ
ಬೆಣ್ಣೆ	$2^1/_2$ ಟೀ ಚಮಚೆ
ತುಪ್ಪ	2 ಟೀ ಚಮಚೆ
ವನಸ್ಪತಿ	2 ಟೀ ಚಮಚೆ
ಶೇಂಗಾ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ	2 ಟೀ ಚಮಚೆ
ಬೀಜಗಳು / ಕಾಳುಗಳು	ಅಂದಾಜು ತೂಕ
ಬಾದಾಮಿ	14 ಗ್ರಾಂ
ಗೋಡಂಬಿ	15 ಗ್ರಾಂ
ನೆಲಗಡಲೆ	16 ಗ್ರಾಂ
ಪಿಸ್ತಾ	14 ಗ್ರಾಂ
ವಾಲ್‌ನಟ್ (ಅಕ್ರೋಟ)	13 ಗ್ರಾಂ

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸೇವಿಸಲು ಅನರ್ಹವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಶರಬತ್ತು, ಕೇಕ್, ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕೆಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್, ಬೋರ್ನ್‌ವೀಟಾ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್, ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಸಿಹಿ ಚಟ್ನಿ ಬಿಯರ್, ಸಿಹಿ ವೈನ್.

ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಬಾರದು

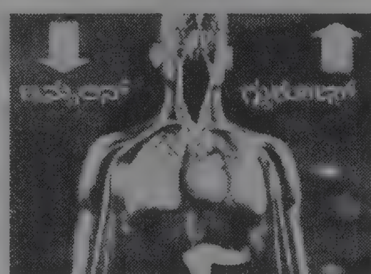
ಮಾಡಬಾರದು: (1) ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿ (2) ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸಬೇಡಿ (3) ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲದಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸಾಧನ: ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಇನ್ಸುಲಿನ್



ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳು ಪೂರಕ. ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಶಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಏನೇನೂ ಪರಿಣಾಮವಾಗದು. ಇಂತಹ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಜೀವಕೋಶದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಿಸಿ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೀರುವುದನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ಕೆಲವಿವೆ. ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ತಕ್ಕದಾದುದು ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರು ನಿರ್ಧರಿಸಲಿ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ).





ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಐದನೆಯ ಸ್ಥಾನ: ನಿಯಮಿತ ಮಧುಮೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (ಮಾನಿಟರಿಂಗ್)

ನಿಮ್ಮ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯಲು, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಳೆಯುತ್ತಾ ಇರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಮಾನಿಟರಿಂಗ್‌ನ್ನು ನೀವು ಲ್ಯಾಬೊರೇಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಿವಿಧ ಸೆಲ್ಫ್ ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಾನಿಟರಿಂಗ್ ಸಾಧನಗಳ ಮೂಲಕ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಮಧುಮೇಹಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ

ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಪಟ್ಟಿ - 1200 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ, ಆಹಾರದ ಅದಲು - ಬದಲು ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ತಯಾರಿಸಿರುವ ದಿನನಿತ್ಯದ ಪಟ್ಟಿ

	ದವಸಧಾನ್ಯ ಗುಂಪು-1	ಬೇಳೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಗುಂಪು-2	ಹಾಲು + ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಗುಂಪು-3	ತರಕಾರಿಗಳು ಗುಂಪು-4	ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಗುಂಪು-5	ಕೊಬ್ಬು ಗುಂಪು-6
ಉಪಹಾರ (8 ಗಂಟೆಗೆ)	1	-	1	-	-	-
11 ಗಂಟೆ ಸಮಯ	-	-	-	-	1	-
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ	3	1	1	1½	-	1
ಸಂಜೆ-ಟೀ	½	-	-	-	-	-
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	2	1	-	1½	-	½
ಮಲಗುವ ವೇಳೆ	-	-	1	-	-	-
ಒಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ	6½	2	3	3	1	1½
ಕ್ಯಾಲೊರಿ	520	160	240	150	50	135

ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ - 1225

1400 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರ ಊಟದ ಪಟ್ಟಿ

	ದವಸಧಾನ್ಯ ಗುಂಪು-1	ಬೇಳೆಕಾಳು ಗುಂಪು-2	ಹಾಲು ಗುಂಪು-3	ತರಕಾರಿ ಗುಂಪು-4	ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು ಗುಂಪು-5	ಕೊಬ್ಬು/ಎಣ್ಣೆ ಗುಂಪು-6
ಉಪಹಾರ	1	-	2	-	-	-
ಬೆಳಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆಗೆ	-	-	-	-	1	-
ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ	3	1	1	1½	-	1
ಟೀ	½	-	-	-	-	-
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	3	1	-	1½	-	½
ಮಲಗುವ ವೇಳೆ	-	-	1	-	-	-
ದಿನಕ್ಕೆ ಒಟ್ಟು	7½	2	4	3	1	1½
ಕ್ಯಾಲೊರಿ	600	160	320	150	50	135

ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು - 1415

1600 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರ ಆಹಾರದ ಪಟ್ಟಿ

	ದವಸಧಾನ್ಯ ಗುಂಪು-1	ಬೇಳೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಗುಂಪು-2	ಹಾಲು + ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಗುಂಪು-3	ತರಕಾರಿಗಳು ಗುಂಪು-4	ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಗುಂಪು-5	ಕೊಬ್ಬು ಗುಂಪು-6
ಉಪಹಾರ (8 ಗ್ರಾಂ)	1½	-	2	-	-	-
11 ಗಂಟೆ ಸಮಯ	-	-	-	-	1	-
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ	4	1	1	1½	-	1
ಸಂಜೆ-ಟೀ	1	-	-	-	-	-
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	3	1	1	1½	-	½
ಮಲಗುವ ವೇಳೆ	-	-	1	-	-	-
ಒಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ	9½	2	5	3	1	1½
ಕ್ಯಾಲೊರಿ	760	160	400	150	50	135

ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ - 1655

1800 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರ ಆಹಾರದ ಪಟ್ಟಿ

	ದವಸಧಾನ್ಯ ಗುಂಪು-1	ಬೇಳೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಗುಂಪು-2	ಹಾಲು + ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಗುಂಪು-3	ತರಕಾರಿಗಳು ಗುಂಪು-4	ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು ಗುಂಪು-5	ಕೊಬ್ಬು ಗುಂಪು-6
ಉಪಹಾರ (8 ಗಂಟೆಗೆ)	$1^1/_2$	-	2	-	-	-
11 ಗಂಟೆ ಸಮಯ	-	-	-	-	1	-
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ	4	1	1	2	-	1
ಸಂಜೆ-ಟೀ	1	$^1/_2$	-	-	-	-
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	4	1	1	$1^1/_2$	-	1
ಮಲಗುವ ವೇಳೆ	-	-	1	-	-	-
ಒಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ	$10^1/_2$	$2^1/_2$	5	$3^1/_2$	1	2
ಕ್ಯಾಲೊರಿ	840	200	400	175	50	180

ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿ - 1845

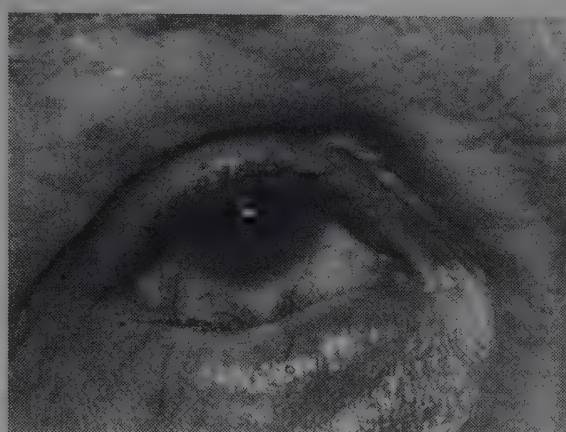
ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು / ಸಮಯದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಪದೇ ಪದೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು

- ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ರಕ್ತದ ನಿಯಂತ್ರಣ ವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಮಧು ಮೇಹಿಗಳು ಬಯಸಿದಾಗ
- ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ - ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಯಿರಲಿ, ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯಿರಲಿ
- ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಇದ್ದಾಗ
- ಪದೇ ಪದೇ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವವರಲ್ಲಿ
- ಮಧುಮೇಹವಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ
- ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ

ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ: ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರುವವರು ಕೆಲವರು ಮೂತ್ರದ ಸಕ್ಕರೆಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಇದನ್ನು ತಳಹದಿಯಾಗಿಸಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕಡಿಮೆ ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದಿನದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ.

ಈ ದಾಖಲೆ ಪುಸ್ತಕವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನೀವು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಮಧುಮೇಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.



ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೈಕೆ

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ವಯಸ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮೂರನೇ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ನೀಡದೇ ಹಲವೊಮ್ಮೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಕಣ್ಣಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ. ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ ಮಾತ್ರವೇ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ತೀವ್ರ ದೃಷ್ಟಿಹೀನತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳು

ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ, ದ್ವಿದೃಷ್ಟಿ (ಎರಡೆರಡಾಗಿ ಕಾಣುವುದು), ಮಸುಕು ದೃಷ್ಟಿ, ದೃಷ್ಟಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳ ತೇಲಾಟ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪರದೆಯಂಥ ನೆರಳು, ಕೆಂಪಾದ ಉರಿಯುವ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಒತ್ತಡ... ಇತ್ಯಾದಿ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳು.

ಕ್ಯಾಟರ್ಯಾಕ್ಟ್ (ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ) - ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿರುವ ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ಮಸುಕಿನ ಪೊರೆ ಬೇಗನೆ ತೋರಿ ಬರುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮಸುಕಾಗಿ ಕಾಣುವುದು.

ಗ್ಲಾಕೋಮಾ - ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಈ ಒತ್ತಡವು ಕಣ್ಣಿನ ಮುಖ್ಯ ನರವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡಹುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿನರ ಕೆಡುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ದೃಷ್ಟಿ ನಾಶವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ವಿಕಾರ - ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಟಿನಾ / ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಂತೂ ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದಲೇ ಕಳಚಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ, ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಅಥವಾ ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ನಾಶವಾಗಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯ ಕಿವಿ ಮಾತುಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಮತ್ತು ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್‌ನ್ನು ಸದಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನಿಕಟವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಆಕಸ್ಮಾತ್ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣಿನ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ನಿಮಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ.
- ನೀವು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕೂಡ ಇದ್ದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುತ್ತಲಿರಿ.
- ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ಆರೈಕೆ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ನಾವು ಮುಖಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಪಾದಗಳ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಕಾಲು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಪ್ರಮೇಯ ಬರಲಾರದು.



ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು:

1. ಸಂವೇದನೆ ಕಳಕೊಂಡು ಗಾಯಗಳಾಗುವ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು

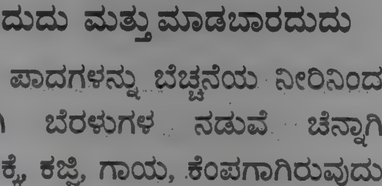
2. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಗುಣವಾಗಲು ತಡವಾಗುವುದು.

3. ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಬೇಗನೇ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ಆಗಬಹುದಾದ ಸೋಂಕು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

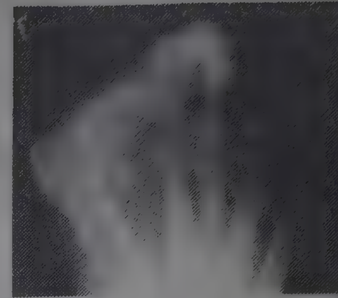
ಪಾದಗಳ ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಿ ಗುರುತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಒಣದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಬೆರಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಯೋಗ್ಯ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಾದಗಳ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದುದು

ಮಾಡಬೇಕಾದುದು: ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕೆ, ಕಜ್ಜಿ, ಗಾಯ, ಕೆಂಪಗಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಬಿರುದುಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ದಿನವೂ ಗಮನಿಸುತ್ತಲಿರಿ. ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಬೆವರು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಟಾಲ್ಕಂ ಪೌಡರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ ಗಾಯವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗುವ ಮೆತ್ತನೆಯ ಶೂ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಸಾಕ್ಸ್ ಧರಿಸಿ.



ಮಾಡಬಾರದು: ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶಾಖ ಅಥವಾ ಹೀಟಿಂಗ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕಾರ್ನ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ನಾನಗೃಹದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದು, ಕಾರ್ನ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಬಿಗಿಯಾದ, ಸವೆದುಹೋದ ಶೂ ಮತ್ತು ಬಿಗಿಯಾದ ಸಾಕ್ಸ್ ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡ ಲೇಬಾರದು; ಸಮುದ್ರ ತೀರದಲ್ಲಂತೂ ಸುತರಾಂ ಸಲ್ಲದು.



ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪಾದಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟಾದಾಗ ನಿಮಗೆ ನೋವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಇದರರ್ಥ ನಿಮಗಾದ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ನೀವು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದಲ್ಲ. ಗಾಯವನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಆ್ಯಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಹಚ್ಚಿ. ಅಯೋಡಿನ್, ಎಪ್ಸಮ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಅಥವಾ ಬೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನ ಅಗತ್ಯಬಿದ್ದರೆ ಪುಟ್ಟ ಗಾಸ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಮತ್ತು ನಾನ್ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಟೇಪ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ದಿನವೂ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾದ ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲ್ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಆರಾಮವಾಗಿರಿ.

ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದುದು: ಪಾದಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ.

ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಓರಲ್ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿ 4 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಕನಿಷ್ಠ $^1/_2$ ಕಪ್‌ನಷ್ಟು ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಲಘು ಉಪಾಹಾರ ತಿನ್ನಿರಿ.

ಸೋಂಕು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿರುವಾಗ, ವಾಂತಿ-ಬೇಧಿಗಳಾದಾಗ, ವಿಪರೀತ ಆಯಾಸ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು ಉಸಿರು ಕರಿದಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ತೂಕಡಿಕೆ ಕಂಡು ಬಂದು ತೀರಾ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಹಾಗೂ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

ನೀವು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಕುಡಿದಾಗ / ತಿಂದಾಗ ವಾಂತಿಯಾಗುವಂಥ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವಾಗ ಲೋ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಮಟ್ಟದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಯವಿರಿಸಿರಿ. ●

(ಇನ್ನಷ್ಟು ಲೇಖನಗಳು ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು)

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ : ಉಪನ್ಯಾಸಕರು ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು





ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

'ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಹೆಗ್ಗಣ ಮುದ್ದು' ಎಂಬ ಗಾದೆಯೊಂದಿದೆ. ತಮ್ಮ ಮಗು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವೇ. ಅದರ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪುಳಕ.

● ಸಿದ್ಧಾರ್ಥಿ

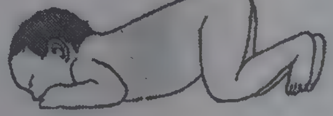


ತನಗೆ ಮಗುವಾಗಲಿದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯೇ ತಾಯಿಯಾಗುವವಳಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪುಳಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂಥದ್ದು. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ತಾನು ತಾಯಿಯಾಗಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಬೆಸೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸವಿಗನಸುಗಳ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿನ ದೀರ್ಘ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಕಾರ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದಾದರೂ ಆಕೆಯ ಆಸಕ್ತಿ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಜನಿಸಿದಾಕ್ಷಣದಿಂದ ತನ್ನ ಬದುಕಿನ ಬಳ್ಳಿಯ ಒಂದೊಂದು ಕದಲಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಬೆರಗಿನಿಂದ ನೋಡಿ ರೋಮಾಂಚನಗೊಳ್ಳುವುದು ಅವಳ ಬದುಕಿನ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ತನ್ನದೇ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟಿದ ಆ ಪುಟ್ಟ ಕಂದಮ್ಮನ ಪಿಳಿಪಿಳಿ ನೋಟ ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಂತರಂತೂ ಆಕೆಗೆ ಖುಷಿಯೋ ಖುಷಿ. ಅದರ ಮುಷ್ಠಿಗಟ್ಟಿದ ಅಂಗೈಯ ನಡುವೆ ತನ್ನ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ತಳ್ಳಿ ಅದು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತಾಳೆ ಆಕೆ. ಅದರ ಬಾಯಿಯ ಸುತ್ತ ಬೆರಳಾಡಿಸಿ, ಅದು ಆ ಬೆರಳಿನತ್ತವೇ ತನ್ನ ಮುಖವನ್ನು ಸರಿಸುವುದು ಅವಳಲ್ಲಿ ಅತೀವ ಆನಂದವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ತಾನು ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ತನ್ನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಸಪ್ಪಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಮಗು ಅತ್ತಿತ್ತ ಕತ್ತು ತಿರುಗಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಆಕೆಗೆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕಳ್ಳಾಟ ಆಡಲು ಮನಸ್ಸಾಗುತ್ತದೆ...

ನಿಜ, ಹೀಗೆ ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಲನೆಯನ್ನೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಬೋರಲು ಬೀಳುವುದು, ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಾ ಓಡಾಡುವುದು, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತೊದಲು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡುವುದು... ಹೀಗೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಬಹುಮಂದಿ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಕೆಲಸ. ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಪ್ರತಾಪವನ್ನು ನೆರೆಮನೆಯವರಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಉತ್ಸಾಹ. ಈ ಉತ್ಸಾಹ, ಆನಂದಗಳ ನಡುವೆಯೂ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಕರುಬುವ ಹೆತ್ತವರೂ ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗವೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದು ಬಹುಮಂದಿ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಒಂದು ಮಗು ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೋರಿದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯದ ಹೆತ್ತವರು ಬೇರೆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಚಲನೆ, ಮಾತು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬೇಗಬೇಗನೆ ಕಲಿಯುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯ ಹೇರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆತ್ತವರ ಮೊದಲ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಆಂಗಿಕ ಚಲನೆಯ ಹಂತಗಳು







ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಚಹರೆಯು ಈಗಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಕಾಲುಗಳು ಬಾಗಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಗು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲೂಬಹುದು.

ಎರಡನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಹಿಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು 45°ಗಳಷ್ಟು ಕೋನದವರೆಗೂ ಎತ್ತಬಲ್ಲದು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಬಲ್ಲದು.

ಮೂರನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಬಾಗುವಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲುಗಳು ಕೂಡ ಹಿಗ್ಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನೂ ಮೇಲೆತ್ತಬಲ್ಲದು.

ನಾಲ್ಕನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಮಗು ಬೋರಲು ಬಿದ್ದು ಅತ್ತಿತ್ತ ಉರುಳಾಡಬಲ್ಲದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅದು ತನ್ನ ತೋಳುಗಳ ಆಧಾರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.





ಐದನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಬೋರಲು ಮಲಗಿಸಿದಾಗ ಮಗು ಅತ್ತಿತ್ತ ಜರುಗಿ, ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಒಂದು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮಲಗಿಸಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಮೊದಲ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ನೀವು ಅಚ್ಚರಿಬೀಳಬಹುದು. ಅಷ್ಟೊಂದು ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಾರದಲ್ಲೂ ಮಗು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಒಂದೊಂದು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳುಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಅದರ ಚಲನಾಶೀಲತೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಂದು, ಕ್ರಮೇಣ ಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ತೂಕವಲ್ಲದೆ, ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮುಖ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಂದರೆ, ಶರೀರದ ಪ್ರಮಾಣ, ಭಂಗಿ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯ ಗಾತ್ರವು ಅದರ ದೇಹದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳು ಉದ್ದವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಾಗಿ ಮಗು ತನ್ನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲದು. ಆಗ ಅದರ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಚಲಿಸಲಾರದು. ಬದಲಾಗಿ ಮಗು ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಗನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ತನ್ನ ಅಂಗಾಂಗಳನ್ನು ಕದಲಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಾನವ ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಅತಿ ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡುಬರುವುದು ಆತ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ. ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ತೂಕದಲ್ಲಿ ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ಪೂರೈಸುತ್ತಲೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನೋಡಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಲೇಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಿಮಗೆ ಮಗುವಿನ ತೂಕದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತೆಯೆಂದಾದರೆ, ಮೊದಲಿಗೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ವಿಭಿನ್ನ ಋತುಮಾನಗಳನ್ನು. ಋತುಮಾನಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತಗಳು

ಯಾವ ಯಾವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಏನೇನು ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು ಆಗಬೇಕೋ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಡೆದೇ ತೀರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಏನೋ ತೊಂದರೆಯಿದೆಯೆಂದರ್ಥ. ಹಾಗೆಂದು ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೂ ಒಂದೇ ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತೋರಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಭೌತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಬಲ್ಲಂಥ ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

- ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಮಗು ಬೋರಲು ಬೀಳುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆಯೇ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಂಡರೂ ಹಂತಗಳು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದರವು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಮ್ಮೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ವೇಗವಾಗಿದ್ದಂತೆ ತೋರಿದರೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನಿಧಾನವಾಗಿರಬಹುದು. ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದರೂ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ.

ಆರನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಮಗು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕಿಗೂ ತನ್ನ
ದೇಹವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬಲ್ಲದು.
ಬಹುಶಃ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ
ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲದೆ
ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು.





ಒಂಬತ್ತನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ತನ್ನ ಕೈಗಳು ಹಾಗೂ
ಮೊಣಕಾಲಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ
ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಾ
ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.



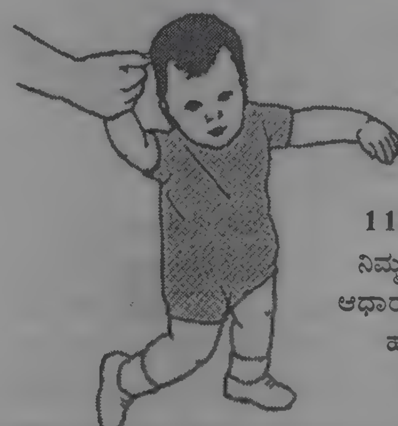
ಏಳನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಮಗು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ ಈಗ
ಸುಧಾರಿಸಿರುತ್ತದಾದರೂ ದೇಹದ
ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಲು,
ಮಗು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬಹುದು.

ಹತ್ತನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಮಗು ತನ್ನ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ
ಹಿಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ
ಕಾಣಬಹುದು.



ಎಂಟನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಮಗು ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲದೆ
ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು,
ಸಲೀಸಾಗಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೋಡಬಲ್ಲದು.



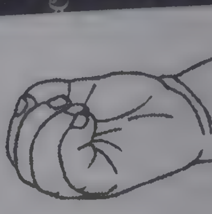


11ರಿಂದ 12ನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ನಿಮ್ಮ ಕೈಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ
ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮಗು ಒಂದೆರಡು
ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಾದರೂ ಇಡಲು
ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

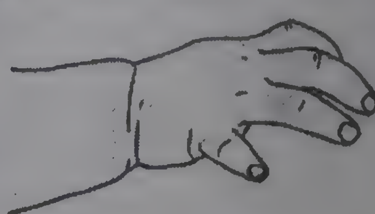
ಕೌಶಲ ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತಗಳು:



ಮೊದಲ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಮಗು ತನ್ನ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿದಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಂಗೈಗೆ ತುರುಕಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.



ಎರಡನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಮಗು ತನ್ನ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಆಗಾಗ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಂಗೈಯ ಮೇಲಿಟ್ಟಾಗ, ತನಗೆ ಮನಸ್ಸಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಮೂರನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೂ ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಗೈಗಳು ತೆರೆದುಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತವೆ.



ನಾಲ್ಕನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಈ ವೇಳೆಗಾಗಲೇ ಮಗು ತನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಬಲ್ಲದು.



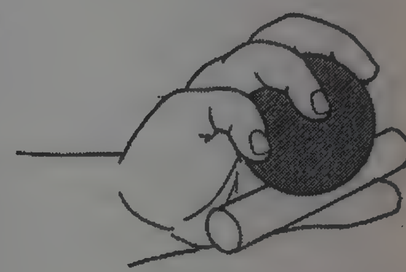
ಏಳನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಬೆರಳುಗಳು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನೆರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.



ಎಂಟನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಮಗುವಿನ ಕೈಕೌಶಲ ಮತ್ತೂ ಸುಧಾರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಕೇವಲ ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.



ಒಂಬತ್ತನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೈಕೌಶಲ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ತನ್ನ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ತೂರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಂಡಿರಬಹುದು. ಅದು ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ.



ಹತ್ತನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...
ಮಗು ಒಂದು ಕೈಯಲ್ಲೇ ಎರಡೆರಡು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

● ಮಗು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೌಶಲವನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವೇಳೆಗೆ ಅದರ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಚಲನೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಿಗಿ ಮುಷ್ಟಿಯ ನಡುವೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳು ತೂರಿಸಿದರೆ ಅದು ಅನೈಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಬೆರಳನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಐಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿತಾಗ ಈ ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಚಲನೆಯು ಮಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

● ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಶಿರದಿಂದ ಉಂಗುಷ್ಟದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತವೇ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದುವುದು. ಆ ನಂತರ ದೇಹ, ತೋಳು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಸೊಂಟ, ಕಾಲುಗಳು... ಹೀಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

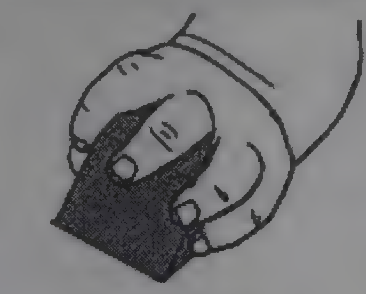
● ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು ಎಳೆಯ ಮಗು ಪಟಪಟನೆ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಡಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಚಲನೆ ನಮ್ಮ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚಲನೆಯಂತೆ ಸರಾಗವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಈ ಚಲನೆಗಳು ಸರಾಗವಾಗುತ್ತವೆ.

● ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಕಾಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಚಲನೆಯನ್ನು ತೋರಬಹುದು. ಈ ಚಲನೆ ನಡೆಯುವಾಗಿನ ಚಲನೆಯಂತೆಯೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಮಗು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಡೆಯುವಾಗಿನ ಚಲನೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

● ಮಗು ಏನು ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ, ಮಗು ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.





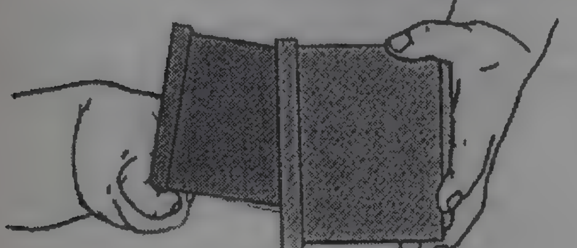


ಐದನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...

ತನ್ನೆರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮದೇ ಪಾದವನ್ನು ತಮ್ಮೆರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಚೀಪುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಂಡಿರಬಹುದು.

ಆರನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...

ತನ್ನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮಗುವಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಅದು ತನ್ನ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲೂ ಕಲಿತುಕೊಂಡಿರಬಹುದು.



11ರಿಂದ 12ನೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...

ಮಗು ಪೆನ್ನು, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಮೊದಲಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅದಕ್ಕೀಗ ಸುಲಭ. ಮಗು ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಾನೇ ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅವನ/ಳ ಕೌಶಲಗಳೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

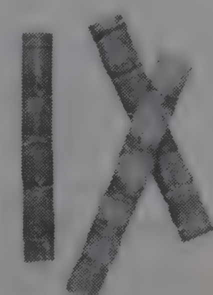
● ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರವ್ಯೂಹವು ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಮಗುವಿನ ಮೆದುಳು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತವೂ ನೆರವೇರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನರಸಂಪರ್ಕವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ತನ್ನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

● ಮಗು ಹೊಸ ಕೌಶಲವೊಂದನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಹಳೆಯ ಕೌಶಲ ವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಮಗು ಹೊಸ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರುವುದು. ಈ ಹೊಸದರ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಹಳೆಯ ಕೌಶಲ ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

● ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಸ್ವಾವಲಂಬಿ, ಖಚಿತ ಮನೋಭಾವದ ಮಗು ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಈ ಮಗು ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚಲನವಲನ ಅಥವಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬಹು ಬೇಗನೆ ಕಲಿತುಬಿಡಬಹುದು. ಸ್ನೇಹಮನೋಭಾವದ ಮಗು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆರೆಯಲಿಚ್ಛಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಗು ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಬೇಗನೆ ಮಾತು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಗುಣಗಳು ಮೂಡುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡಿ. ●

ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಕಬ್ಬು

- ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಅವಯವಗಳ ಕೆಲಸ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು. ಊಟದ ನಂತರ ಕಬ್ಬು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆಹಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಲಿತ ಕಬ್ಬಿನ ರಸವು ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಹಾರ. ಯಾವಾಗಲೂ ತಾಜಾ ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ.
- ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ. ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಬಲಿತ ಕಬ್ಬನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅರಿಶಿನ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಸಹ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



- ಕಬ್ಬನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಶುಭ್ರವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಒಸಡು ಸಹ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ದೃಢವಾಗಿ ರುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಹಾನಿಕರ ಕ್ರಿಮಿಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಕಬ್ಬಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಶುಂಠಿರಸ, ನಿಂಬೆರಸ, ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.
- ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಜ್ವರ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು, ಜಠರ ಹುಣ್ಣು, ಸಂಧಿವಾತ ಈ ರೋಗದವರು ತಾಜಾ ಕಬ್ಬಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಎಳನೀರು, ನಿಂಬೆರಸ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಲಭಿಸುವುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ - ಕಬ್ಬನ್ನು ಗಾಣದಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಗತಿ. ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ಎಂದೂ ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು.

- ಬಿ.ಜಿ.

ಬಂದಿದೆಯ ಶೀತ - ನೆಗಡಿ? ಆದರೂ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ

ಶೀತ - ನೆಗಡಿ ಬಂತೆಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ. ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದು ಸ್ಟೇಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಅಸೋಸಿಯೇಟ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಪೆಥಾಲಜಿಯ ಮೆರಿಯನ್ ಫೆರಿ ಅವರು ಹೇಳಿಕೆ.

ಆದರೆ ಇದರರ್ಥ ಶೀತ ನೆಗಡಿ ಬಂತೆಂದರೆ ಏನೆಲ್ಲವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಲ್ಲ. ಕೆಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸಬಹುದು. ಶೀತ - ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪೋಷಕತತ್ವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜಮೆಗೊಂಡ ಶೀತ ಓಡಿಸಲು ಲಿಂಬೆರಸಯುಕ್ತ ಒಂದು ಕಪ್ ಬಿಸಿಯಾದ ಚಹ ಉಪಯುಕ್ತ. ●

ಕರುಳ ಕುಡಿಗಳಿಗೆ ಉಣಬಡಿಸಬೇಡಿ ಮಾನಸಿಕ ಕಹಿ

ಈಗೆಲ್ಲ ಎಳೆಯರ ಮೇಲೇ ಜನರ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿತವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಯುವಕರು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲ್ಪಟ್ಟೂ, ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲ್ಪಟ್ಟೂ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಂದಿನ ಯುವಕರು ಮಾನಸಿಕ ಕಹಿ ಉಳ್ಳವರಾಗಿಯೂ ಅಸಹನೆಗೊಳ್ಳು ವವರಾಗಿಯೂ, ಬೇಸರಗೊಂಡ ವರಾಗಿಯೂ ಕಾಣಬರುತ್ತಾರೆ. ಸಿಡುಕಿನವರಾಗಿಯೂ, ಏನೇನನ್ನೋ ವಿರೋಧಿಸುವವರಾಗಿಯೂ, ಅಶಾಂತರೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಲ್ಲದವರಾಗಿಯೂ, ಮೂರ್ಖತನದ ಮಾತಾಡುವಾಗಿಯೂ, ಎದುರು ಮಾತಾಡುವವರಾಗಿಯೂ ಒರಟುತನದಿಂದ ವರ್ತಿಸುವವರಾಗಿಯೂ ಬದಲಾ ಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಚಿಂತನೆ ತಂದೆಯ ಚಿಂತನೆಗಳೂ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲು ಅವರ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ನಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ, ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ತಂದೆತಾಯಿ ಸೇರಿ ಹೇಗೆ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆದರೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಇಬ್ಬರೂ ಸೇರಿಯೇ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಹೆತ್ತವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬೇಧಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಾಳಾದ ಕುಟುಂಬಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಉತ್ತಮವಾದ ಭವಿಷ್ಯತ್‌ಕಾಲವು ಅಥವಾ ಒಂದು ದೇಶದ ಭವಿಷ್ಯವು ಹೆತ್ತವರ ಮೂಲದಲ್ಲೇ ಎಂಬುದೇ ಸತ್ಯ. ಅದು ತಪ್ಪಿದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಾರುಮಾರು.

ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಮರ್ಯಾದೆಯನ್ನೂ, ನಂಬಿಕೆಯನ್ನಿಡಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಾಗೇ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಬೆಳೆದವರಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರ ತಪ್ಪು ತಡೆದು, ಮಮತೆ ಮತ್ತು ದಯಾಭಾವದೊಡನೆ ಅವರನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಕೊಡಿರಿ. ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಿದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಲೆದಾಟಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದು ಇಂದು ಜಗತ್ತಿಡೀ ಕೇಳಲಾಗುತ್ತಿರುವ ದೂರಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ವಿವಾದ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಒಂದಾಗಿ ಬೆರೆತು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಮರ್ಯಾದೆ ತೋರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಅವರು ಬಯಸುವುದೂ ಗೌರವ, ಮರ್ಯಾದೆ ಮತ್ತು ಅಂಗೀಕಾರಗಳನ್ನೇ.

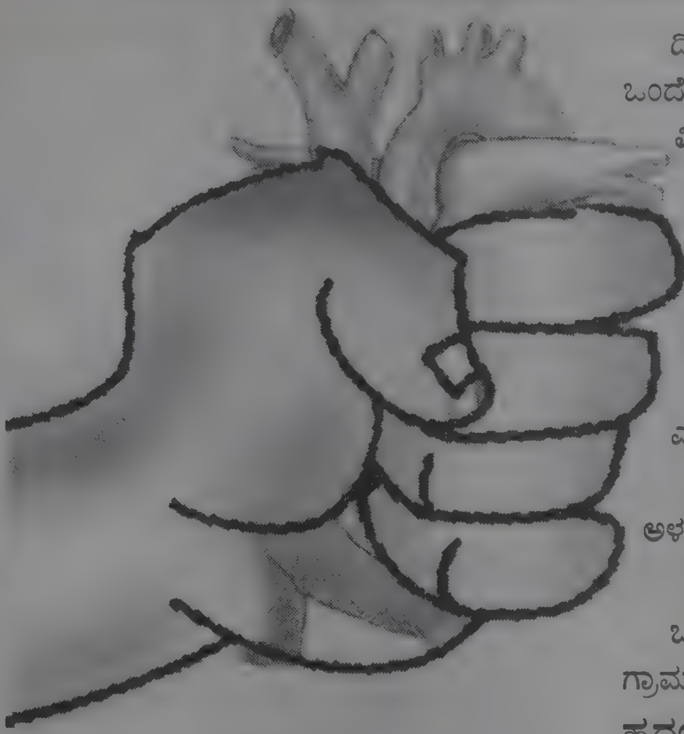
ಅವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕಹಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲು ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ! ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮಂತೆಯೇ ದೀರ್ಘ ಜೀವನಾನುಭವ ಪಡೆದವರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿರಿ. ಅವರು ತಾವಾಗಿಯೇ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲವಕಾಶವಾಗುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಅವರು ಯಾವುದನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಎದುರುಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಮಾಡಿರಿ. ಇದು ಅವರ ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾವನೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಸಂದೇಹವನ್ನು ನೀಗಲು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ. ನೀವೂ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರಂತೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಾಗಿದ್ದ ವರು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಿರಿ. ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಒಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಗಣ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿರಿ. ಒಂಟಿಯಾಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ಕೂಗಾಡಬೇಡಿ. ಹೊಡೆಯಬೇಡಿ, ಅದು ಎಂದೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದು. ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಕಹಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅದು. ಅವರು ನೆಮ್ಮದಿಗೆಟ್ಟವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಬೇರೆಯವರೆದುರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತರೆದುರು ಅವರನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಅವರ ಬಳಿ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅವರು ಇಟ್ಟಿರುವ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಗೌರವ ಇಡಲು ಅವರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಾಗದು. ಅವರ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಜಗಳವಾಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಜಗಳವಾಡುವುದನ್ನು ಅವರು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಅವರನ್ನು ಅಸಹನೆಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಸ್ವಂತ ಸಹೋದರ ಸಹೋದರಿಯರೊಡನೆ ಕೂಡ ಹೋಲಿಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅವನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸಹೋದರ, ಸಹೋದರಿಯರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸಲಾರ.

ಅವರನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ ಅವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಬದುಕಿನ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಪರ್ವದಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯತ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತಾರುಣ್ಯವೇ ಅವುಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹಿರಿದು. ಅಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರದಪ್ಪಿದರೆ ಮೇಲೆ ಬರಲಾಗದ ಪ್ರಪಾತವೇ ಗತಿ. ಹೆತ್ತವರೇ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿರಿ. ●

ಜೀವ ಮಿಡಿತ ಎಲ್ಲಿದೆ ?



ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗವು ಯಾವುದು ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ ಯಾವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ? ಹೃದಯ ಇಲ್ಲವೇ ಮಿದುಳು ಎಂಬುದೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಉತ್ತರ ಆಗಿರುತ್ತದಲ್ಲವೆ?

ಜೀವ ಎಂಬುದು ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತ ಎಂದಾದರೆ ಅದೇ ಮಿಗಿಲಾದುದು.

ಎಲ್ಲ ವಾಹನಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸುವುದು ಅದರೊಳಗಿರುವ ಎಂಜಿನ್. ಅದರಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಎಂಜಿನ್ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯ.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಮಾನವನು ತನ್ನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಯಂತ್ರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅದ್ಭುತ ವಾದ ಯಂತ್ರವಾಗಿದೆ ಈ ಹೃದಯ.

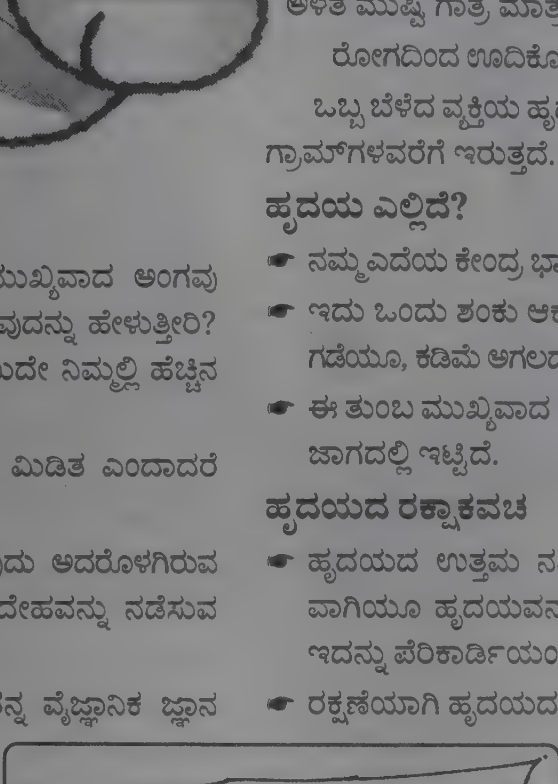
ಒಬ್ಬ ಸರಾಸರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಿತಾವಧಿ 60 ವರುಷಗಳು ಎಂದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಈ 60 ವರುಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 72 ಬಾರಿಯಂತೆ ಎಷ್ಟು ಸಲ ಹಿಗ್ಗಿ ಕುಗ್ಗಬೇಕು ಎಂದು ಒಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿ ನೋಡಿರಿ.

ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ - 72 x 60 x 24

ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ - 72 x 60 x 24 x 30

ಒಂದು ವರುಷದಲ್ಲಿ - 72 x 60 x 24 x 30 x 12

ಆಯುಷ್ಯಾವಧಿಯಲ್ಲಿ - 72 x 60 x 24 x 30 x 12 x 60



ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳ್ಳುವಂತಿದೆಯಲ್ಲವೇ? ಇಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹಾಳಾಗದೆ, ಹಳತಾಗದೆ ಒಂದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಒಂದು ಯಂತ್ರವನ್ನು ರಚಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಈಗಿನ ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಅದ್ಭುತವಾದ ಹೃದಯದ ರಚನೆ, ನಡೆಯುವ ವಿಧಾನ, ಕೆಲಸಗಳು, ಬರುವ ರೋಗಗಳು, ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು ಎಂದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಈಗ ನೋಡೋಣ.

ಹೃದಯದ ಅಳತೆ

ನಮ್ಮ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಮುಷ್ಟಿಯ ಅಳತೆ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೋ ಅದೇ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ.

ನೀವು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ವಿಶಾಲ ಹೃದಯದವರಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಅಳತೆ ಮುಷ್ಟಿ ಗಾತ್ರ ಮಾತ್ರವೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ರೋಗದಿಂದ ಊದಿಕೊಂಡು ಹೃದಯ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು ಬೇರೆ ಕತೆ.

ಒಬ್ಬ ಬೆಳೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೃದಯದ ತೂಕವು ಸುಮಾರು 1400ರಿಂದ 1650 ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಎಲ್ಲಿದೆ?

- ನಮ್ಮ ಎದೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಭಾಗದಿಂದ ತುಸು ಎಡಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕೆಳಗೆ ಇದೆ.
- ಇದು ಒಂದು ಶಂಕು ಆಕಾರದ ಅಂಗ. ಇದರ ಅಗಲವಾದ ಭಾಗ ಮೇಲುಗಡೆಯೂ, ಕಡಿಮೆ ಅಗಲದ ತಳಭಾಗವು ಎಡಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲೂ ಇದೆ.
- ಈ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಗವನ್ನು ನಿಸರ್ಗವು ತುಂಬ ಭದ್ರವಾದ ರಕ್ಷಣಾ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿದೆ.

ಹೃದಯದ ರಕ್ಷಾಕವಚ

- ಹೃದಯದ ಉತ್ತಮ ನಡೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಲೂ, ಒಂದು ರಕ್ಷಾಕವಚವಾಗಿಯೂ ಹೃದಯವನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಒಂದು ಬಲವಾದ ಕವಚ ಪಟಲವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪೆರಿಕಾರ್ಡಿಯಂ ಇಲ್ಲವೇ ಹೃದಯ ಚೀಲ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.
- ರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಇವೆ.
- ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಇವೆರಡನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸುವ ಕಠಿಣವಾದ ಎಲುಬು ಕವಚವಾಗಿ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳೂ, ಹಿಂದುಗಡೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬೂ ಇದೆ.
- ಎಲುಬುಗಳ ಎಡೆಯಲ್ಲೂ, ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪಟಲ, ಚರ್ಮ ಹೀಗೆ ಹಲವು ರಕ್ಷಕ ಕೋಟೆಗಳಿವೆ.

ಹೃದಯ ಯಾವಾಗ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?

ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ನಿಂತ ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯವು ತನ್ನ ಮಿಡಿಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

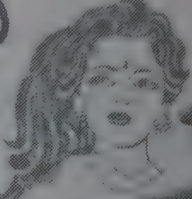
ಆಗ ಆರಂಭವಾಗುವ ಈ ಎಡಬಿಡದ ತುಡಿತವು ಮರಣದವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯವು ತನ್ನ ಮಿಡಿತವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಕೆಲಸ

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕಾರ್ಯವೆಸಗಲು ಶಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ

(57ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮಗಳೆಂಬ ಹೆಕ್ಕತ್ತಿ



ಅತ್ತೆ, ಸೊಸೆ ಜಗಳವೆಂಬುದೆಲ್ಲ ಇಂದು ಹಳೆಯ ಸಮಾಚಾರವಾಗಿದೆ. ಈಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವುದು ತಾಯಿ ಮಗಳ ಜಗಳ.

''ನಿಗನೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಸುಮ್ಮನಿರು'' ಎಂದು ಮಗಳು ತಾಯಿಯನ್ನು ಗದರಿಸುತ್ತಾಳೆ.

''ನಾನು ಏನು ಹೇಳಿದೆ ಎಂದು ನೀನು ಹೀಗೆ ಕೂಗಾಡುತ್ತಿದ್ದಿ?'' ಎಂದು ತಾಯಿ.

ಪರಸ್ಪರ ದುರುಗುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮಗಳ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಅಕ್ಕರೆ ಮರ್ಯಾದೆ ಮರೆಯಾಗಿ, ಮರೆತು ಹೋಗಿ, ಉಗ್ರವಾದಿಗಳಂತೆ ಅಡಗುವುದು, ಎಗರುವುದು ಎಂದು ಆಗಾಗ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.



''ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರು ಬೆಳೆಸಿದಂತೇನು ನಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ನೋಡಿ, ನೋಡಿ, ಓಡಿ ಓಡಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ, ಹೊಗಳಿ, ಸರಿಪಡಿಸಿ, ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾವು ಎಳೆದು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ವೇನು?'' ಇದು ಅಮ್ಮನ ಕಡೆಯ ವಾದ.

''ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದ್ದು? ನಾವು ಕೇಳಿದ್ದೇವೇನು? ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಆದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವೇನು ದನವೇ, ಆಡೇ ಅಥವಾ ರೋಬೋಗಳೇ ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಡುವುದಕ್ಕೆ? ಇದು ಮಗಳ ಕಡೆಯ ವಾದ.

ಹಾಗಾದರೆ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಈ ರೀತಿ ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಹೀಗೆ ಎಣಿಸುವವರಿಗೆ ಒಂದು ಟಿಪ್ಸ್. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಸದ್ದು ಮಾಡದೆ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಮ್ಮ ಹೇಳುತ್ತಾಳೆಯೇ, ಹೇಳುತ್ತಲಿರಲಿ, ತಲೆಯಾಡಿಸಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹಾದಿಯಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬುದು ಒಂದು ದಾರಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಅಮ್ಮಂದಿರೂ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರುವಂತೆ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏನಿದ್ದರೂ ಮಗ ತಲೆಗೆ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದ ಅವನನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಕೇಳಿದರೆ ಏನೂ ನಡೆಯದು ಎಂದು ಅಳುವಿನ ಸೆಂಟಿಮೆಂಟ್, ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ಬೆದರಿಸುವ ಆಯುಧ, ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇವರೇ ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಕೊಡಪ್ಪಾ ಎಂದು ನವಗ್ರಹ ಸುತ್ತುವುದು ಎಂದು ಬೇರೆ ದಾರಿಗಳೂ ಇವೆ.

ಮೇಲಿನ ವಿಷಯಗಳು ತುಂಬ ಅತೀತವಾದ ಸಂಗತಿಗಳು ಎಂದು ನೀವು ಎಣಿಸಿದರೆ ಅಡೋಲ್‌ಸೆನ್ಸ್ ಎನ್ನಲ್ಪಡುವ ಅರೆಬರೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇವು ಸತ್ಯ ಎಂದು ನೀವು ಎಣಿಸಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯುವ ಪರ್ವದ ಒಂದು ಕಾಲ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಹೆತ್ತವರು ಎದುರಿಸುವ ಒಂದು ಸರಾಸರಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀವೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಹೊಂದಿರಿ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಆಟದಿಂದ ಅಲೆಯೇಳುವ ಅಡಾಲ್‌ಸೆನ್ಸ್ ಪರ್ವವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹೆತ್ತವರನ್ನೂ ನೆಲೆಯೂರದಂತೆ ಒದ್ದಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಯತಾರ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆಗಿದೆ.

12 ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಈ ಪರ್ವದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಚಾರಗಳ ನಡುವೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಅವಸ್ಥೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಆಚಾರವೆಂದರೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದುದಾಗಿದೆ.

''ಹೆಣ್ಣಲ್ಲವೇ, ನಾಳೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರು ಪಡೆಯಬೇಕಲ್ಲ'' ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡ ಎಂಬ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ತಾಯಾದವಳು ತನ್ನ ಆಲೋಚನೆ, ತನ್ನ ಇಷ್ಟ, ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅಮುಕಿ ಬೆಳೆಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಸತ್ಯ. ಹೆಣ್ಣು ಮಗವನ್ನು ತನ್ನ ಮರು ಅಚ್ಚಾಗಿ ನೋಡಿ, ಅವಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಧಿಕಾರ ಹೇರುವುದೂ ನಮ್ಮ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಗುಣವಾಗಿದೆ.

''ನನ್ನ ಮಗಳು ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮೀರಲಾರಳು, ನನ್ನ ಕಷ್ಟವನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದ್ದಾಳೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಮೀರಿ ಏನೂ ಹೇಳಲಾರಳು, ಮಾಡಲಾರಳು ಎಂಬುದು ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಅನಿಸಿಕೆ. ಈ ಮೂರು ವಿಷಯಗಳೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸರಾಸರಿ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಅಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಲ್ಪಡುವ ಹೆಣ್ಣು, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದೊಡನೆ, ಅಂದರೆ ತಾನೇ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವ ಪರ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದೊಡನೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬುದು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಘಟನೆಯಾಗಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೂರಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಾರಣದಿಂದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಚಿಂತನೆ ಏರ್ಪಟ್ಟರೂ, ಓದಿನಿಂದಲೂ, ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೂ, ಅಮ್ಮ ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯೇನು ಎಂದು ಅವಳು ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳು, ಆ ಅಧಿಕಾರ ಹೇರಿಕೆಯಿಂದ ಅಸಹನೆಗೊಂಡು ಎದುರಿಸಿ ಮಾತನಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಂಥ ಎದುರು ವಾದಕ್ಕೆ ಉದ್ದೀಪಕಗಳಾಗಿಯೇ ಇವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ತಾರುಣ್ಯದ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆತ್ತವರು ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡವರಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈಗಲಂತೂ ಕೇಳುವುದೇ ಬೇಡ. ತಾವು ಕಟ್ಟಿದ ಕೋಟೆ ಬೀಳುತ್ತಿದೆಯೇನೋ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಅವರನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಾವೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲಿಲ್ಲವೇ, ಕುಂದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಮಗಳಲ್ಲಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಚಿಂತೆಯೂ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಆದರಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಲು ಹೆತ್ತವರೂ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಪರಾಂಬರಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ತುಸು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಏನು ಬದಲಾವಣೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ತಾಯಿ ಮಗಳು ಎಂಬ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮರೆತು ಅಕ್ಕ ತಂಗಿ ಎಂದು ಎಣಿಸಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ಅಕ್ಕ ತಂಗಿಯೆಂದರೆ ನಿಮಗೂ ಅನುಕೂಲ. ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು ತಾನೇ!

ಸರಿ, ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ತಾಯಿ ಮಗಳು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ್ದು ಅಕ್ಕ ತಂಗಿ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಏನು ತಾನೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅನ್ಯೋನ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಹೇಳಲಾಗದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕನ ಬಳಿ ಹೇಳಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದಲ್ಲ? ತಾಯಿ ಬಳಿ ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಅವಳು ಯಾವುದನ್ನೇ ಆದರೂ ಸರಿ ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್ ಮೂಲಕ ನೋಡುವವಳಲ್ಲವೇ? ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಹೇಳಿದರೆ ನಮ್ಮ ಗತಿ ಅಂಬೋ ಅಷ್ಟೆ. ಹೀಗೆಲ್ಲ ಅನಿಸುವಂತೆ ತಾಯಿ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಯಾವ ಮಗಳು ತಾನೇ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅದೂ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹಿಡಿಸದ ಎದುರು ಮನೆ ಚೂಟಿ ಹುಡುಗಿಯ ವಿಚಾರವಾದರೂ ಹೇಳಲಾರಳು.

ಹಾಗಾಗಿ ಮಗಳಾದವಳು ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಸುಂದರ ಅನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳುವಂತಾಗಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಮಗಳು ತಾಯಿಯ ಬಳಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿ ಅನಂತರ ತಾಯಿ ಹೇಳುವುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಳಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಇಂದಿನ ಕಾಲ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ, ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾಗಿ ಗುಸುಗುಸು ಮಾತನಾಡಲು ಇಂದಿನ ತರುಣಿಯರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಹುಡುಗಿ ಹಾದಿ ತಪ್ಪುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಎಣಿಸದೆ, ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಹೇಳುವಂತೆ ತಾಳ್ಮೆಯ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿರಿ.



ಅವಳ ದಾರಿಯಲ್ಲೇ ಅವಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿನ ನ್ಯಾಯವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿರಿ. ನಿನಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಸುಮ್ಮನಿರು ಎಂಬಂಥ ಕಾಮೆಂಟ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನ ಮುಖ್ಯ ಬದಲಾವಣೆ ಬಾಸಿಸಮ್. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲ ತಿಳಿದ ಬಾಸ್‌ನಂತೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸಬೇಡಿ. ನಮಗಿಂತ ನಮ್ಮ ಹುಡಿಗಿ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

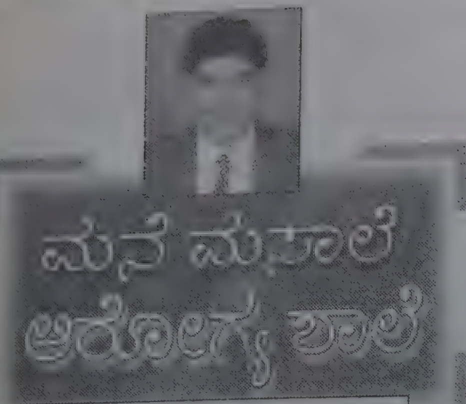
ನಾವು ನಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣೋಟದಲ್ಲಿಯೇ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಹಲವು ಗೆಳತಿಯರ ಕಣ್ಣೋಟದಲ್ಲಿ ಅವರವರ ಅಮ್ಮಂದಿರ ಬಗೆಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ಸಿನಿಮಾ, ಪುಸ್ತಕಗಳು ಎಂದು ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕದ ಬಗೆಗೆ ಅವರು ಬಹಳಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೂಪಮಂಡೂಕವಾಗಿ, ಅಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವವರಂತೆ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಅವರು ತಾಯಿಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಬರಬಾರದು. ತಾಯಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಹೇಳಿ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾಳೆ! ಇಂಥ ನಂಬಿಕೆ ಅವಳಿಗೆ ಬಂದರೆ ಏನಂತೆ? ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಾವು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಾವೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಇಂಥ ಮನೋಭಾವವು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ನಮ್ಮ ನಡೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯೆನ್ನುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ಬೊಕ್ಕಸವೇ ಸರಿ. ಅದು ತಲೆಯೆತ್ತುವುದೇ ಈ ಅರೆಬರೆ ಅಡೋಲ್‌ಸೆನ್ಸ್ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ. ಅದನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ, ಅವಳಿಗೆಂದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಭಾವನೆಗಳು, ಇಷ್ಟ, ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಥ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅವಳನ್ನೂ ನಮಗೆ ಸಮನಾಗಿ, ದೊಡ್ಡವಳಂತೆಯೇ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇನ್ನೂ ಮಗು ಎಂದು ಅಮುಕಿ ಅವುಚಿ ಇಡಲು ನೋಡಿದರೆ ''ನಿನಗೇನು ಗೊತ್ತು?'' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಅಮ್ಮ ಎಂಬ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮರೆತು ಫ್ರೆಂಡ್, ಫಿಲಾಸಫರ್, ಗೈಡ್ ಎಂಬ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ನಾವು ಊಟ ಮಾಡಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವ ಅಮ್ಮನ ಸ್ಥಾನದಿಂದ, ಸ್ನೇಹಿತೆಯಾಗಿ, ಸಲಹಾ ಮಂತ್ರಿಯಾಗಿ ಬದಲಾದರೆ ತಾಯಿ ಮಗಳ ನಡುವೆ ಎಂದೂ ಜಗಳವೇಳದು.

(75ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)



ಡಾ॥ ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

ಆರೋಗ್ಯದಾಯಿ - ಧನಿಯಾ

ಧನಿಯಾ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಳಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಧರ್ಮಗಳು ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ.

ಧನಿಯಾ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಹಾಗೂ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳು ಏಕರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ವಸ್ತು ಕೂಡ.



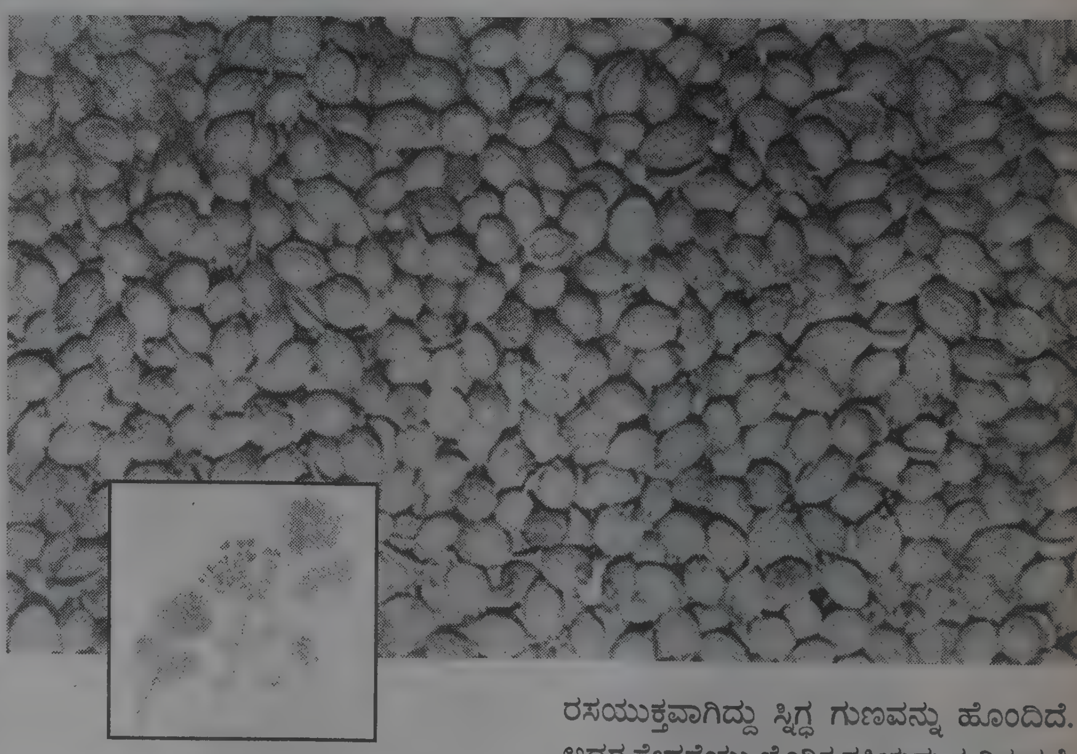
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಧನಿಯಾದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅದರ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿದೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಧನಿಯಾವನ್ನು ಅನೇಕ ಅರ್ಥ ಗರ್ಭಿತ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು "ಧಾನ್ಯಕ" ಅಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಕಾಳಿನೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ (ಧಾನ್ಯ) ಧನಿಯಾ ಬೀಜ ಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು; "ಕುಸ್ತುಂಬರು" ಕುತ್ಸಿತಂ ರೋಗ ಸಮೂಹಂ ತುಂಬತಿ ಆರ್ದಯತಿ ಇತಿ" ಅಂದರೆ ಯಾವುದು ರೋಗ ಸಮೂಹವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡು ತ್ತದೋ ಅದು ಕುಸ್ತುಂಬರು ಎಂದು; "ಛತ್ರ" - ಧನಿಯಾ ಹೂಗಳು ಛತ್ರಿಯೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿರುವುದ ರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು; "ವಿತುನ್ನಕ" ಯಾವುದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಷ್ಟಗಳು ಅಂದರೆ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆಯೋ ಅದು "ವಿತುನ್ನಕ" ಎಂದು.

ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಧನಿಯಾವನ್ನು ಕರೆಯುವ ಹೆಸರುಗಳು ಹೀಗಿವೆ: ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಧನಿಯಾ ಗಿಡಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ 'ಕೊತ್ತಂಬರಿ' ಎಂದು, ಬೀಜಗಳಿಗೆ 'ಧನಿಯಾ' ಎಂದು, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಹವೀಜ ಎಂದು, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ 'ಕೊಟ್ಟಿಮಲ್ಲಿ', ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ 'ಕೊತಿಮೀರಿ', ಕೊಂಕಣಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕೊಟ್ಟುಂಬರ', ಮಲೆಯಾಳಂ ನಲ್ಲಿ 'ಕೊಟ್ಟಿಂಫಲರಿ', ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟಮೀರ್ ಅಥವಾ 'ಧನಿಯಾ', ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕೋರಿಯಾಂಡರ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಧನಿಯಾ ಗಿಡವನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇ ಷಿಸಿದಾಗ ಶೇ.84 ಭಾಗ ಬಾಷ್ಪ, ಈಥರ್‌ಸತ್ವ, 3.12; ಅಲ್ಬ್ಯುಮಿನಾಯಿಡ್ಸ್ ಸತ್ವ ಶೇ. 24.46; ಕರಗುವ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥ 43.30; ಗಟ್ಟಿನಾರು 9.75 ಹಾಗೂ ಬೂದಿಯ ಅಂಶ 19.37 ಇರುವುದಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಧನಿಯಾ ಬೀಜ ಗಳಲ್ಲಿ ಅವೀಕರಣವಾಗುವ ತೈಲವು ಶೇ.1 ಭಾಗ; ಸ್ಥಿರತೈಲ 13 ಭಾಗ; ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ 13 ಭಾಗ; ಲೋಳೆ ಟ್ಯಾನಿನ್, ಮ್ಯಾಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮುಂತಾದವು 5 ಭಾಗ ಇರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಧನಿಯಾ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತೈಲದಲ್ಲಿ 'ಕೋರಿ ಯಂಡ್ರಾಲ್' ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಸತ್ವವು 'ಜರನಿಯಾಲ್' ಹಾಗೂ "ಬೆಬೋರ್‌ನಿಯಾಲ್" ಎಂಬ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ರೀತ್ಯಾ ಧನಿಯಾ ಗುಣಕರ್ಮ ಗಳು ಹೀಗಿವೆ: ಇದರ ರುಚಿ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಇರುವ ಆರು ರುಚಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ರುಚಿಗಳು ಧನಿಯಾದಲ್ಲಿರುವುದು.



ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ - ಒಗರು, ಕಹಿ, ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಖಾರ. ಪಚನಾನಂತರದ ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಧನಿಯಾ ಮಧುರವಾಗಿದ್ದು, ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಧನಿಯಾಗಿರುವ ಗುಣಗಳೆಂದರೆ ಲಘು ಹಾಗೂ ಸ್ನಿಗ್ಧ.

ಭಾರತದ ಪ್ರಾಚೀನ ಮುನಿವರೇಣ್ಯರು ಧನಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರುವ ಪರಿ ಹೀಗಿದೆ:

ಧಾನ್ಯಕಂ ತುವರಂ ಸ್ನಿಗ್ಧಂ ಅದೃಷ್ಯಂ ಮೂತ್ರಲಂ
ಲಘೂಡಿಕ್ತಂ
ಕಟೂಷ್ಣ ವೀರ್ಯಂ ಚ ದೀಪನಂ ಪಾಚನಂ ಸ್ಮೃತಂ।
ಜ್ವರಘ್ನಂ ರೋಚಕಂ ಗ್ರಾಹಿ ಸ್ವಾದು ಪಾಕೀ
ತ್ರಿದೋಷನುತ್।
ತೃಷ್ಣಾ ದಾಹ ವವಿಶ್ವಾಸ ಕಾಸಕಾರ್ಶ್ಯ ಕ್ರಿಮಿ ಪ್ರಣುತ್।
ಆದರಂತು ತದ್‌ಗುಣಂ ಸ್ವಾದು ವಿಶೇಷೋ ಪಿತ್ತನಾಶನಂ।

ಇದರ ಅರ್ಥವು ಹೀಗಿದೆ: "ಧನಿಯ ಕಷಾಯ ರಸಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದರ ಸೇವನೆಯು ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ, ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

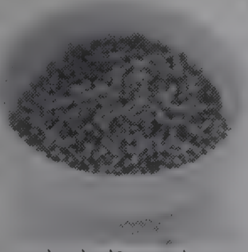
ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವಂತೆ ಮಾಡು ತ್ತದೆ, ಜ್ವರನಾಶಕವಾಗಿದೆ, ನಾಲಿಗೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರುಚಿ ಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಭೇದಿ

ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮಧುರತೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ತ್ರಿದೋಷ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕಾಲು ಕೈ ಉರಿ, ವಾಂತಿ, ದಮ್ಮು-ಕೆಮ್ಮು ಕೃಶತೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಧನಿಯಾ ಸೊಪ್ಪಿಗೂ ಸಹ ಇದೇ ಗುಣಗಳಿದ್ದು ಅದು ವಿಶೇಷ ವಾಗಿ ಮಧುರ ರಸ ಹೊಂದಿದ್ದು ಪಿತ್ತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಲಘು, ತಿಕ್ತ ಕಟು ರಸಗಳಿದ್ದು ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಧನಿಯಾ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಳಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಧರ್ಮಗಳು ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ.

ಮನೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಧನಿಯಾವನ್ನು ಬಳಸು ವವರಿಗೆ ಹಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು:

1. ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಜ್ವರ ರಹಿತವಾದ ಮೈ ಉರಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಧನಿಯಾ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ಚಮಚ, ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಕೆಲ ಗಂಟೆಗಳ ತರುವಾಯ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುಭ್ರ ವಾದ ಕೈಯಿಂದ ಹಿಸುಕಿ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ 'ಶೀತಕಷಾಯ'ಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಅಥವಾ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿ ಯಲು ಕೊಡುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.
2. ಕಣ್ಣುನೋವು, ಕಣ್ಣು ಉರಿ ಇದ್ದಾಗ ಒಂದು ಚಮಚ ಧನಿಯಾ ಬೀಜ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದು ಕಾಲು ಲೋಟ ವಾಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ. ಕಷಾಯ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಧನಿಯಾ ಕಷಾಯ ವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಶುದ್ಧವಾದ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ರಸ ವನ್ನು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಧನಿಯಾ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾಕುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಶೀತ ಕಷಾಯದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆ ಯಲು ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.
3. ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ಇದ್ದಾಗ ಧನಿಯಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಗೇರು ಹಣ್ಣಿನ ಉಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಅಥವಾ ಅದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಅಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಧನಿಯಾ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಧನಿಯಾ ಹಸಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಆ ಚರ್ಮ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಹಳೆಯ ಗಾಯ, ಊತ ಹಾಗೂ ದಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿ ಜವೆಯ ಪುಡಿ ಯೊಡನೆ ಧನಿಯಾ ಬೀಜಗಳ ಪುಡಿ ಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿ ನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪೌಲ್ಟೀಸ್ ಕಟ್ಟುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.



5. ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಧನಿಯಾ ಚೂರ್ಣ ಎರಡು ಚಮಚ, ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಲು ನೀಡುವುದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸ್ತ್ರೀಯ ರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಬಿಳೀ ಬಟ್ಟೆಯ ಉಪದ್ರವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
6. ಅತ್ಯಂತ ಹಳೆಯದಾದ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಲು ಧನಿಯಾ ಚೂರ್ಣ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
7. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಶೀತ ಕಷಾಯವು ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
8. ಎದೆಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಉರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಧನಿಯಾ ದಪ್ಪನೆಯ ಚೂರ್ಣ ವನ್ನು ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿದ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಗುಣಕಾರಿ.
9. ಧನಿಯಾ ಹಸಿ ಎಲೆಗಳಿಗೆ ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಪಿತ್ತದಿಂದ ಕಂಡು ಬರುವ ವಾಂತಿ, ತಲೆಸುತ್ತು, ಎದೆಉರಿ ಮುಂತಾದ ವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧನಿಯಾವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಅಡುಗೆಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
10. ಧನಿಯಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಮಾಡಿರುವ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸುವುದು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಕಾಣದಂತಹ "ಅರುಚಿ" ಎಂಬ ಉಪದ್ರವ ದಲ್ಲಿ ಬಹು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಅಮೃತ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್, 193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 018

(53ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ಜೀವ ಮಿಡಿತ...

ಶಕ್ತಿಯು ನಾವು ಉಣ್ಣುವ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಾಣವಾಯು ವಿನಿಂದಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗ ಗಳಿಗೂ, ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವು ರಕ್ತ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಸಂಚಾರವು ಒಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತಡೆಗೊಂಡರೆ ಆ ಜಾಗದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಸತ್ವಗಳು, ಪ್ರಾಣವಾಯು ತಡೆಗೊಂಡು ಅವು ಹಂತಹಂತ ವಾಗಿ ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ.

ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ರಕ್ತವು ಹೋಗಿ ಸೇರಲು ಆ ರಕ್ತವು ಒಂದು ಒತ್ತಡದೊಡನೆ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಆ ರೀತಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಾಯುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪಂಪ್ ಆಗಿ ನಮ್ಮ ಹೃದಯವು ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಸೆಲ್‌ಗಳ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ವ್ಯವಹಾರದ ವೇಳೆ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನಂಥ ಕಳೆ ವಸ್ತುಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು, ಧಮನಿಗಳ ಹಾದಿಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಹೃದಯವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಶುದ್ಧಿ ೀಕರಿಸಲು ಒತ್ತಡ ನೀಡಿ ಕಳುಹಿಸುವುದೂ ನಮ್ಮ ಹೃದಯವೆ.

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸೇರಿದ ಈ ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ವಿಧಾನ ಇಲ್ಲವೇ ಸರ್ಕ್ಯುಲೇಟರಿ ಸಿಸ್ಟಮ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನಾಳಗಳನ್ನು ಒಂದಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಬರುತ್ತದೆ ಗೊತ್ತೆ? 60 ಸಾವಿರ ಮೈಲುಗಳು.

ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು

ಹೃದಯ ದೇಹಾಂಗಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ ಒಯ್ಯು ವುದು ಸರಿ. ಹೃದಯದ ಪೇಶಿ, ಸೆಲ್‌ಗಳಿಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಅದು ಹೇಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ?

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳೊಳಗೆ ಹಾಯುವ ಕಾರೊನರಿ ಆರ್ಟರಿ ನಾಳಗಳಿವೆ. ಈ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ರಕ್ತದಿಂದ ಹೃದಯ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಸತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ತಾನೂ ಬದುಕಿ, ಬೇರೆಯವರನ್ನೂ ಬದುಕಿಸುವ ದೊಡ್ಡ ನೀತಿ ಹೃದಯದ್ದು. ಈ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ತಡೆಗೊಂಡರೆ ಎದೆನೋವು, ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರುತ್ತದೆ. ●

ಮಕ್ಕಳ ಬದ್ಧ ಶತ್ರು- ಕವಾಸಕಿ

● ಸುವೆಂಕು

ಹರೀಶ್‌ಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ. ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಮುದ್ದು ಮುದ್ದಾಗಿದ್ದ. ಅಷ್ಟೇ ಚೂಟಿ ಕೂಡ. ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಮುದ್ದಾಡದೇ ಇರಲಾರರು. ಅಷ್ಟು ಅಪರೂಪದ ಆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಟ್ಟರು. ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳಾದರೂ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ನೋಡಿದರು. ಆಗಲೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಜ್ವರವಂತೂ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಗಾಗಿದ್ದವು. ತುಟಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣ್ಣಾಗಿತ್ತು. ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಹೆತ್ತವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು.

ಒಂದು ವಾರ ಕಳೆಯಿತು, ಮಗು ದಿನ ದಿನಕ್ಕೆ ತೀರಾ ನೀರಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರೂ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೂ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ಏನೇನೂ ಬದಲಾವಣೆಯಿಲ್ಲ. ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ್ದಾಯಿತು. ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಮಲೇರಿಯಾ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿದ್ದಾಯಿತು. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ. ಹರೀಶನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ತೀರಾ ಆತಂಕ ಕ್ಕೊಳಗಾದರು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ಆತ್ಮೀಯರೊಬ್ಬರು. " ಮಗುವನ್ನು ಹೃದಯತಜ್ಞರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ?" ಎಂಬ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಅದಕ್ಕೊಪ್ಪಿದ ದಂಪತಿಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಹೃದಯ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು.

ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು 'ಮಗುವಿಗೆ ಕವಾಸಕಿ ರೋಗ (Kawasaki diseas) ಸೊಂಕಿದೆ. ನಿನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆಯ ತನಕ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದೆಂದರೆ ತುಸು ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು' ಎಂದರು.

ಈ ರೋಗ ತಗುಲಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ?

ಈ ರೋಗವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ಹೃದಯ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪೊರೆಭಾಗಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಊತದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಗಡ್ಡೆ ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ (Myocardial Infaraction) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗವನ್ನು ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಕವಾಸಕಿ' ಎಂದು ಹೆಸರು.

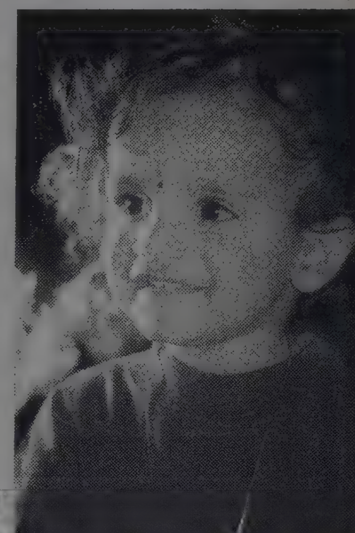
ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ರೋಗ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಶೇ.5ರಿಂದ 10ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗವು ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೆಂಬುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಧಾನಕರ ಸಂಗತಿ.

ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷತೆಯೇನೆಂದರೆ, 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

5 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ತೀವ್ರ ತಾಪದ ಜ್ವರವಿರುವುದು, ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಹಾಗು ಬಾಯಿ ತುಟಿ ಹಾಗೂ ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದು, ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಗಂಟಲಲ್ಲಿನ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾತ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿ ಉದುರುವುದೂ ಕೂಡ ಕವಾಸಕಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೇನೊ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾಯಿತು. ಆದರೆ ಈ ರೋಗವುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಹೇನೆಂಬುದು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದಿವೆ.



ಈ ರೋಗದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಹೃದಯಗಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾದರೂ, ಶೇ.95ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 1 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಆ್ಯಸ್ಪರಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದರಿಂದಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು ?

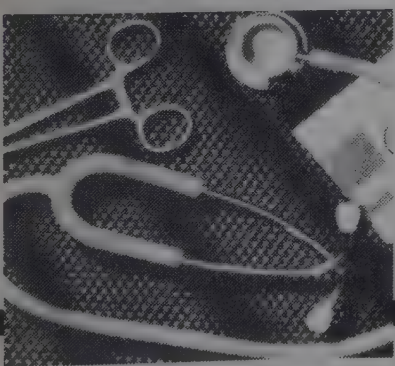
ರೋಗ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಇಮ್ಯೂನೋಗ್ಲೋಬುಲಿನ್ ಇನ್‌ಫಿಯೂಷನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀರಾ ಅಗತ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿಕಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗದೆ ಇದ್ದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಸ್ಪರಿನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (High Dose Aspirin Therapy) ಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಸಿ.ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಸೂಕ್ತ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ್ಯಸ್ಪರಿನ್ ಥೆರಪಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯಾಗಿ ಎಕೋಕಾರ್ಡಿಯಾಗ್ರಾಮ್ ತೆಗೆದು ಹೃದಯದ ಕವಾಟುಗಳ ಗೋಡೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಊತವಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಹೃದಯ ಧಮನಿಗಳ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಾಫಿ ತೆಗೆದು ಕೂಡ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

●

ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಕಸರತ್ತುಗಳು

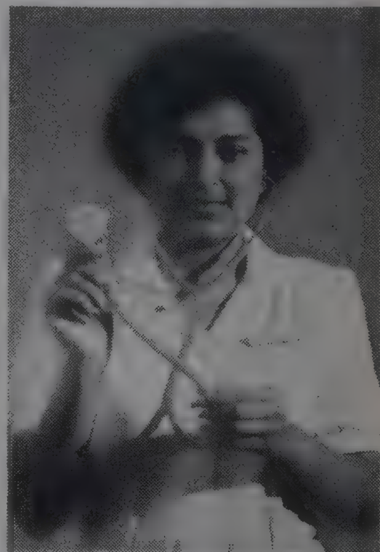
ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಂತೆ ಎಂದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಧನಗಳು ಇಂದು ನಮಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತವೆ. ನವೀನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೈಗಳ್ಳರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಿವೆ. ರೋಗದ ಗೂಡುಗಳಾಗಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಾಯ? ಹಾಗಾದರೆ ಓದಿ ಈ ಲೇಖನ.



ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಒಂದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ನಾವು ಕಡಿಮೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕೊರತೆ ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಈ ಕೊರತೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಾವಿನೆಡೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದದ್ದೂ ಇದೆ. ಕೆಲವರು ತಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಇನ್ನು ಹಲವರು ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರದಿಂದ ರೋಗ ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ದೈಹಿಕ ಕಸರತ್ತುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈವರೆಗೆ ನಡೆಸಲಾದ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಪಂಚದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು: ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಂತೆ ಎಂದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಧನಗಳು ಇಂದು ನಮಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತವೆ. ನವೀನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.



ಒಂದೊಮ್ಮೆ ನಡಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ನಾವು ಅನೇಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಇದೀಗ ವಾಹನಗಳು ಆ ನಡಿಗೆಯ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನೇ ನುಂಗಿಹಾಕಿವೆ. ಬೈಸಿಕಲ್ ಚಲಾಯಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರೆಸ್ಟೀಜ್‌ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕಛೇರಿಗೋ ಶಾಲೆಗೋ ಹೋದಾಗ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳಿದ್ದರೂ ಅದರ ಸಮೀಪ ಸುಳಿಯದೆ, ಲಿಫ್ಟ್ ಏರಿ ಮೇಲೆ ಸಾಗುತ್ತೇವೆ. ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು		
ಕಾರು ಅಥವಾ ಬೈಕನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು	-	40-60 ನಿಮಿಷಗಳು
ನೆಲ/ಕಿಟಕಿ ಒರೆಸುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು	-	45-60 ನಿಮಿಷಗಳು
ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಥವಾ ವಾಲಿಬಾಲ್ ಆಟ	-	45 ನಿಮಿಷಗಳು
ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಅಥವಾ ಹಾಕಿ ಆಟ	-	30-45 ನಿಮಿಷಗಳು
ಗಿಡ ನೆಡುವುದು ಅಥವಾ ಅಗೆಯುವುದು	-	30-45 ನಿಮಿಷಗಳು
ಒಂದೂ ಮುಕ್ಕಾಲು ಮೈಲು ನಡೆಯುವುದು	-	35 ನಿಮಿಷಗಳು (20 ನಿ/ಮೈಲು)
ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ (ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಗೆ ಚೆಂಡೆಸೆಯುವುದು)	-	30 ನಿಮಿಷಗಳು (10 ಮೈ/ಗಂ)
ಐದು ಮೈಲುಗಳ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ	-	30 ನಿಮಿಷಗಳು
ವೇಗವಾದ ನೃತ್ಯ	-	30 ನಿಮಿಷಗಳು
ಎರಡು ಮೈಲುಗಳ ನಡಿಗೆ	-	30 ನಿಮಿಷಗಳು
ಈಜು	-	20 ನಿಮಿಷಗಳು
ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್ ಆಟ	-	15-20 ನಿಮಿಷಗಳು
ನಾಲ್ಕು ಮೈಲುಗಳ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ	-	15 ನಿಮಿಷಗಳು (16 ಮೈ/ಗಂ)
ಹಗ್ಗ ಜಿಗಿತ	-	15 ನಿಮಿಷಗಳು
ಒಂದೂವರೆ ಮೈಲಿಯೋಟ	-	15 ನಿಮಿಷಗಳು (10 ನಿ/ಮೈ)
ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಏರುವುದು	-	15 ನಿಮಿಷಗಳು

ವಾಶಿಂಗ್‌ಮೆಷಿನ್ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ರುಬ್ಬುವಿಕೆಗೆ ಮಿಕ್ಸರ್‌ಗಳು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಮೈಕ್ರೋವೇವ್‌ಗಳು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿವೆ. ಟಿ.ವಿ. ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ಜಾಲದ ಮುಂದೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕೂಡುತ್ತಾ ಇಲ್ಲದ ಸೋಮಾರಿತನ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸೋಮಾರಿತನ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿ ಎನ್ನಿಸುವಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಕೂಡಾ ನಮಗೆ ಉದಾಸೀನ. ಅದಕ್ಕೂ ನಾವು ಟೆಲಿಫೋನ್ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

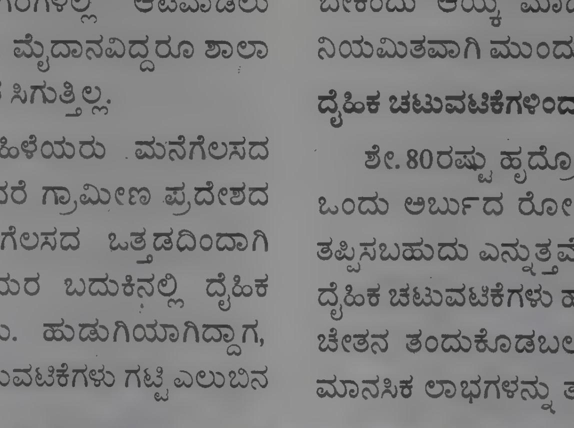


ನಂಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿದ ಬಿಲ್ಲು ನಲವತ್ತು ರೂಪಾಯಿನಾ ? ಸರಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಎಂಟುದಿನಾ ನಿಮ್ಮ ದವಾಖಾನೆಗೆ ಭಿಕ್ಷೆಗೆ ಬರೋದನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡ್ತೀನಿ. ನಂಗೆ ಕೊಡುವ ಭಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಿಲ್ಲು ಜಮಾ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ!

ದೊಡ್ಡವರ ಮಾತಂತಿರಲಿ, ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡಾ ತಮ್ಮ ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಠವೊಂದನ್ನೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಹೊಸ ಪೀಳಿಗೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಟವೆಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿ. ಇಡೀ ದಿನ ಟಿ.ವಿ. ಮುಂದೆ ಕೂತರೂ ತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಸ್ವತಃ ಆಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಶ್ರೀಲಂಕಾ ಹಾಗೂ ಭಾರತವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಉಪಖಂಡದ ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಇಡೀ ದಿನ ಕಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸ್ವತಃ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಆಡುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಆಡಿದರೂ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಳೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ವ್ಯಯಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಲು ಜಾಗದ ಕೊರತೆಯೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಮೈದಾನವಿದ್ದರೂ ಶಾಲಾ ಪಠ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ.



ನಮ್ಮ ನಗರಗಳ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಗೆಲಸದ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಮಹಿಳೆ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಮನೆಗೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೊರತೆ ಬಹಳ ದೊಡ್ಡ ಶಾಪವೆನ್ನಿಸೀತು. ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ತರುಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಆಟೋಟ ಮತ್ತಿತರ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಗಟ್ಟಿ ಎಲುಬಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬದುಕಿನ ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರಂಧ್ರತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿನ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಉದರದೊಳಗಿನ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿನ ಸಹಜ ಜನನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.



ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಂದರೇನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಸ್ಥಿಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿವ್ಯಯವನ್ನು ಅಸಲಿ ಮಟ್ಟದಿಂದ ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮನೆಗೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ, ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ದೂರನಡಿಗೆ, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿಗಳಂತಹ ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮ ಬಳಸುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಬಯಸುವ ದೂರ ನಡಿಗೆ, ಜಾಗಿಂಗ್, ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ, ಈಜು ಮುಂತಾದವು ಒಂದು ವಿಧ. ಆದರೆ ಮನೆಗೆಲಸಗಳಾದ ಕಸಗುಡಿಸುವಿಕೆ, ಸಾರಿಸುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಈ ವಿಧದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾದ ಭಾರಎತ್ತುವಿಕೆ, ಪುಷಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತಿತರ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಬೆಳೆಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧ. ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಸುಪುಷ್ಟರಾಗಬಹುದು. ಆಗ ದಿನದ ಉಳಿದ ಇತರೆ ಕೆಲಸಗಳು ನಮಗೆ ಕಡಿಮೆ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಎನ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕಡಿಮೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನೀಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೊಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗ್ಯಾವುದು ಬೇಕೆಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕೆಂಬುದಷ್ಟೇ ಮಹತ್ವದ್ದು.



ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳು:

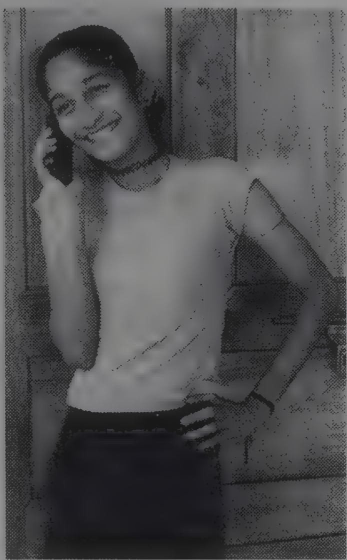
ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಹೃದ್ರೋಗ, ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಅರ್ಬುದ ರೋಗವನ್ನು ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯ ಮೂಲಕ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು. ಇದು ನಿಜವೂ ಹೌದು. ಏಕೆಂದರೆ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬದುಕಿಗೆ ಹೊಸ ಚೇತನ ತಂದುಕೊಡಬಲ್ಲುವು. ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಲಾಭಗಳನ್ನು ತಂದೊದಗಿಸುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂವರ್ಧನೆಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಅಕಾಲಿಕ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ 1/3ರಷ್ಟು. ಅಲ್ಲದೆ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಸಂಧಿವಾತಗಳಿಂದ ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದರೆ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಮತ್ತಿತರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ. ●

ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ?

● ಎಸ್. ಪ್ರಸಾದ್

ಪ್ರಾಯಶಃ ನಾನು ಬರೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಕೊಳೆತು ನಾರುವ ವಿಷಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರ ಗಬ್ಬು ವಾಸನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಆಗಾಗ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.



ವಿಷಯ ಭೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿರುವ ಮಾನವ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆವಿಷ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗೆ ಪಡೆದ ಒಂದು ವಸ್ತುವೇ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್. ಅದರ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾವು ದೂರಸಂಪರ್ಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಂದುವರಿದಿರುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಥವಾ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಮಗೆ ಆಗಾಗ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆಯೆಂಬುದೇ ಅವರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು!

ಸೆಲ್ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೇಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯಾಷನಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್‌ನ ಜೀವಕೋಶ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಫಿಯಾರೆನ್ಜೊ ಮರಿನೆಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೆ ಎಂದು ಈ ಮೊದಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದವು. ಹೀಗಾಗಿ ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳು ಲ್ಯೂಕೇಮಿಯ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಮರಿನೆಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಲ್ಯೂಕೇಮಿಯ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 24 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇವರು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾದ (900 ಮೆಗಾಹರ್ಟ್ಸ್) ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿದರು.

ಮೊದಲಿಗೆ ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಂದರೂ ಸುಮಾರು 48 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಬೇಗನೆ ಬೆಳೆಯತೊಡಗಿದವು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳ ಪರಿಣಾಮವೇನು ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲ್ಯೂಕೇಮಿಯ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಂಡುಕೊಂಡ ಫಲಿತಾಂಶ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಆಗಿತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮರಿನೆಲ್ಲಿ.

ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಏಪ್ರಿಲ್ 2000ರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸರಕಾರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಬರುವವರೆಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ಜನರು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೆದುಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಅತಿಯಾದ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ!

'ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್' ಅತ್ಯಂತ ಗೊಂದಲಮಯವಾದ ವಿಷಯ ಎಂದು ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಕೋಲಿನ್ ಬ್ಲಾಕ್‌ಮೋರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏನಿದ್ದರೂ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದು ಸರ್ವಸಮ್ಮತ!

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು-15

● ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

1. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಕೇಳುವುದಲ್ಲದೆ ಸ್ಟೆಥೋಸ್ಕೋಪಿನ ಇತರ ಉಪಯೋಗಗಳೇನು?
2. ಆಧುನಿಕ ಮನಶ್ಶಾಸ್ತ್ರದ ತಂದೆ ಎಂದು ಯಾರನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ?
3. FAO ಎಂದರೇನು? ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಎಲ್ಲಿದೆ?
4. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಕಂಡುಹಿಡಿದವನು ಯಾರು?
5. ಜೈಜಾಂಟಿಸಂ (Gigantism) ಎಂದರೇನು?
6. ಹೈಪರ್‌ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ ಮತ್ತು ಹೈಪೋಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂ ಪದಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?
7. ಹೆಮಚೂರಿಯ (Haematuria) ಎಂದರೇನು?
8. ಸ್ಟ್ರೈಡರ್ (Stridor) ಎಂದರೇನು?
9. ಬ್ರಾಂಕಿಯೆಕ್ಟೇಸಿಸ್ (Bronchiectasis) ಎಂದರೇನು?
10. ಶ್ರೀ ರಾಮನ ಬಳಿಯಿದ್ದ ವಾನರ ಪಡೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ವಾನರ ವೈದ್ಯ ಯಾರು?
11. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೆನಿಯ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆ?
12. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಲೋ ಬರ್ತ್ ವೆಯ್ಟ್ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗು ಎಂದು, ಅದು ಎಷ್ಟು ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ?
13. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಯಾವುದರ ಮೂಲಕ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ?
14. ಬುದ್ಧಿ ಹಲ್ಲು (Wisdom Tooth) ಎಂದರೇನು?
15. ಸೋಯಾಬೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಆಹಾರಾಂಶ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿದೆ?

ಉತ್ತರಗಳು

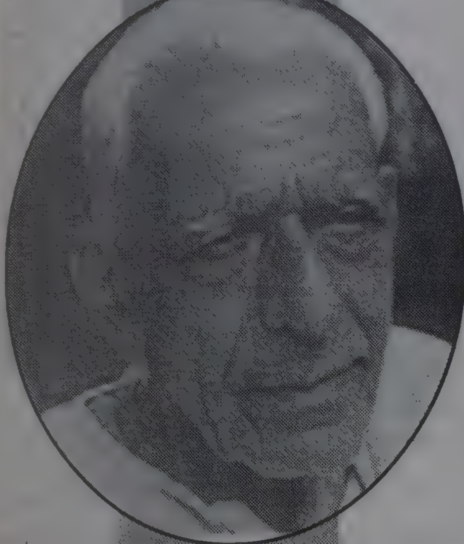
1. ಉಸಿರಾಟದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು, ಕರುಳುಗಳ ಚಲನವಾದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಶಬ್ದ ಕೇಳಲು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಾಪನ ಮಾಡಲು, ಗರ್ಭಿಣಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಕೇಳಲು.
2. ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್.
3. ಫುಡ್ ಅಂಡ್ ಅಗ್ರಿಕಲ್ಚರ್ ಆರ್ಗನೈಸೇಷನ್. ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಇದು ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯ ರೋಮ್‌ನಲ್ಲಿದೆ.
4. ಆ್ಯಂಟೋನ್ ವ್ಯಾನ್ ಲ್ಯುವೆನ್ ಹುಕ್.
5. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಗ್ರೋತ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ, ಅವರು ಅತಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದು.
6. ಹೈಪರ್‌ಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂನಲ್ಲಿ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಕೆಯಾದರೆ, ಹೈಪೊಥೈರಾಯ್ಡಿಸಂನಲ್ಲಿ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದು.
8. ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಬರುವ ಗಡುಸಾದ ಶಬ್ದ. ಉಸಿರ್ನಾಳದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಡೆಯುಂಟಾದರೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.
9. ಬ್ರಾಂಕೈಗಳೆಂಬ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉಸಿರ್ನಾಳಗಳು ಉರಿತದಿಂದ ಅಗಲವಾಗುವಿಕೆ.
10. ಸುಷೇಣ.
11. ಮನಸ್ಸು: ಇದೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ.
12. 2.5ಕೆ.ಜಿ. ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿದ್ದಾಗ.
13. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಪ್ರೈಮರಿ ಹೆಲ್ತ್ ಸೆಂಟರ್.
14. ಮೂರನೆಯ ದವಡೆ (Molar) ಹಲ್ಲು. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿನೇಳರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಯುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
15. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಶೇ.40ರಷ್ಟಿದೆ.

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಆಡಂಬರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ

*** ಎಚ್.ಎಸ್. ದೊರೆಸ್ವಾಮಿ**

● ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ● ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ



ಎಚ್.ಎಸ್. ದೊರೆಸ್ವಾಮಿ ಅಪರೂಪದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸೇನಾನಿ. ವಯಸ್ಸು 85, ಆದರೂ ಇನ್ನೂ ತಗ್ಗದ ಉತ್ಸಾಹ, ಯುವಕರನ್ನೂ ನಾಚಿಸುವ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ.

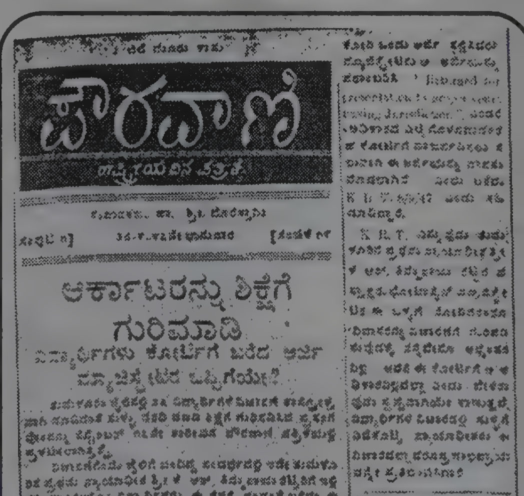
ಹುಟ್ಟಿದ್ದು (10-4-1918) ಕನಕಪುರ ತಾಲೂಕಿನ ಹಾರೋಹಳ್ಳಿ. ಹಳ್ಳಿಯ ನಿಸರ್ಗರಮ್ಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದದ್ದರಿಂದ ಸದೃಢ, ಆಳ ಶರೀರ, ಕಬ್ಬು ಬೆಲ್ಲದ ಸವಿ ಸವಿದದ್ದರಿಂದ ಸದಾ ಸ್ನೇಹ ಜೀವಿ.

ಮುಂಬೈನ ಮೇಯರ್ ಕೆ.ಎಫ್. ನಾರೀಮನ್‌ರ ಭಾಷಣದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ ಧುಮುಕಿದವರು. ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗಾಗಿ ಮೈಸೂರಿನಿಂದ - ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಸಾಫ್ಟ್‌ವುಡ್‌ನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಉದ್ಯೋಗ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಆಗ ಸರಕಾರ ಪಡಿತರ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದ್ದರಿಂದ, ಖಾಸಗಿಯವರ ಲಾರಿಗಳೆಲ್ಲ ಸರಕಾರದ ವಶಕ್ಕೆ ಹೋದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಗಾಣಿಕೆಯೇ ಅಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕ ಅಂಗಡಿ ತೆರೆದರು. ಅದರ ಜೊತೆ - ಜೊತೆಗೆ 'ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಂದಿರ' ಎಂಬ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಆರಂಭಿಸಿದರು.

ಈ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆ ಹಲವಾರು ಕವಿ-ಲೇಖಕರ ಸೃಜನಶೀಲತೆಗೆ ಬೆಳಕು ನೀಡಿತು. ಎಸ್. ಅನಂತನಾರಾಯಣರ ಚೊಚ್ಚಲು ಕವನ ಸಂಗ್ರಹ 'ಬಾಡದ ಹೂ', ಬಿ.ಎಚ್. ಶ್ರೀಧರರ ಮೊದಲ ಕೃತಿ 'ಮೇಘನಾದ' ಹಾಗೂ 'ಪ್ರೇಮ ಕವಿ' ಕೆ.ಎಸ್. ನರಸಿಂಹಸ್ವಾಮಿಯವರ ದ್ವಿತೀಯ ಕೃತಿ 'ಐರಾವತ' ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದವು.

ಇವರ 'ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಂದಿರ' ಕೇವಲ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆಯಷ್ಟೇ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ, ಚಿಂತಕರ ಚಾವಡಿಯೇ ಆಗಿತ್ತು. ಆರ್.ಕೆ. ನಾರಾಯಣ, ತ.ಸು. ಶಾಮ ರಾಯರು, ಪರಮೇಶ್ವರ ಭಟರು, ಕೆ.ಎಸ್. ನರಸಿಂಹ ಸ್ವಾಮಿ, ಶಾರದಾಪ್ರಸಾದ, ಖಾದ್ರಿ ಶಾಮಣ್ಣ, ನಾಡಿಗ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ ಇವರೆಲ್ಲ ಈ ಮಂದಿರದ ಭಕ್ತಾದಿಗಳಾಗಿದ್ದರು.

ಸಾಹಿತಿಗಳ ಸಂಗದಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಚಳುವಳಿಯಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಸಲ ದೊರೆಸ್ವಾಮಿ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಾಂಬ್ ಪೂರೈಸಿದ್ದರು. ಬ್ರಿಟಿಷ್‌ರಿಗೆ ಇದು ಗೊತ್ತಾಗಿ


ಪೌರವಾಣಿ
ಆರ್ಕಾಟರನ್ನು ಶಿಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಮಾಡಿ

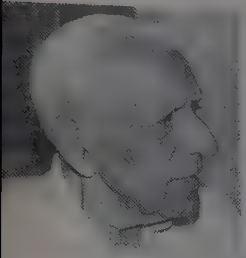
"Pouravani" Published from Hindupur

ಹೀಗಿತ್ತು ದೊರೆಸ್ವಾಮಿಯವರ 'ಪೌರವಾಣಿ' ಪತ್ರಿಕೆ.

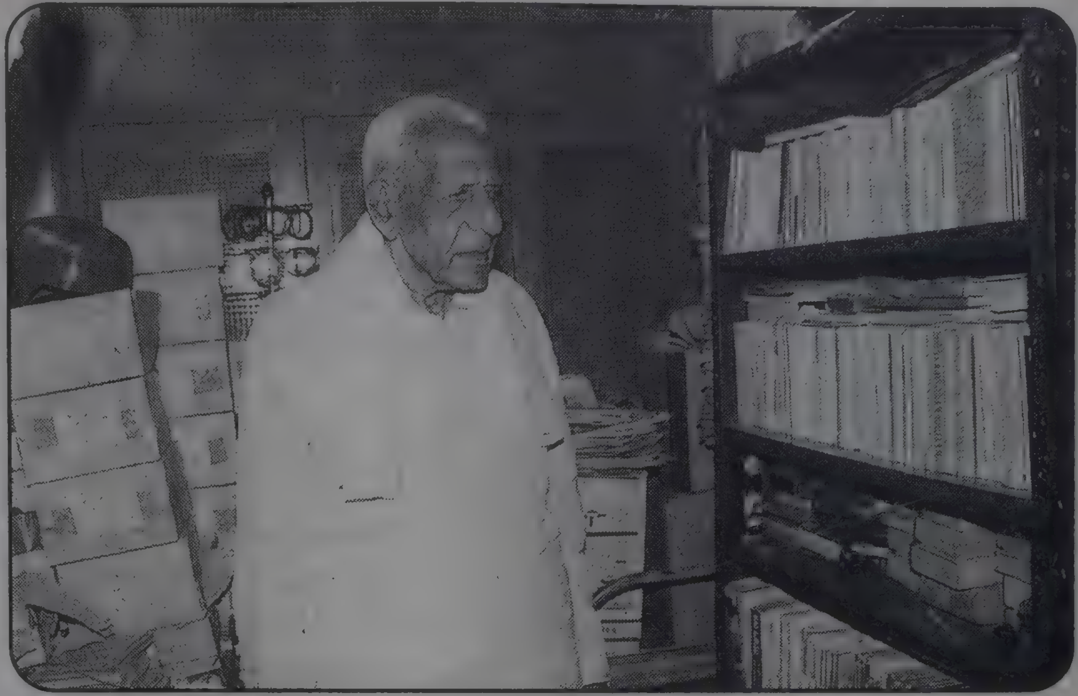
ಇವರನ್ನು ಬಂಧಿಸಿದ್ದರು. ಬಾಂಬ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ಬಾಂಬ್‌ನ್ನು ನಾನೇ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರಿಂದ ಇವರು ಅದರಲ್ಲಿ ಬಚಾವಾದರೂ 14 ತಿಂಗಳು ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸಿಬಂದರು.

ಪತ್ರಿಕಾ ನಂಟು: ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದ 'ಪೌರವಾಣಿ' ಎಂಬ ವಾರಪತ್ರಿಕೆ ಹೊರಬರುತ್ತಿತ್ತು. ದೊಡ್ಡ ಬಳ್ಳಾಪುರದ ಭದ್ರಣ್ಣ ಎಂಬವರು ಅದರ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿದ್ದರು. ಅವರು ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತರಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದಾಗ ದೊರೆಸ್ವಾಮಿಯವರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬರಲು ತಂತಿ ಸಂದೇಶ. ಅದು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾ ನಂತರದ ಕಾಲ. ಆದರೂ ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ರಾಜರ ಆಡಳಿತವೇ ಮುಂದುವರೆದಿತ್ತು. ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ 'ಪೌರವಾಣಿ' ಪಣ ತೊಟ್ಟಂತೆ ಬರೆಯುತಿತ್ತು. ಆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ನೊಗವನ್ನು ದೊರೆಸ್ವಾಮಿಯವರು ಹೊರಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಅವರು ಆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಮನಸಾರೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಂಕಣಬದ್ಧರೂ ಆದರು.

ನಾಲ್ಕು ಪುಟದ, ಮೂರು ಕಾಸು ಬೆಲೆಯ ಆ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಗ ತಿರುಮಲೆ ತಾತಾಚಾರ್ಯ ಶರ್ಮ ಅವರ ಪ್ರಖರ ಲೇಖನಿಯ ಲೇಖನಮಾಲೆ ಆರಂಭವಾಗಿತ್ತು. ಎಂಟು ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮೈಸೂರು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಅದರ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯ ಕಾವು ತಟ್ಟಿತು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಬಾರದೆಂದು, ಪತ್ರಿಕೆ ಮುದ್ರಿಸಬಾರದೆಂದೂ ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆ ಹೊರಡಿಸಿತು. ಅಷ್ಟಾಗಿಯೂ ಒಂಭತ್ತು ಹಾಗೂ ಹತ್ತನೆಯ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟವಾದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುಗೋಲು ಹಾಕಲು ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿತು. ಅಂಜದ - ಅಳುಕದ ದೊರೆಸ್ವಾಮಿಯವರು ಪಕ್ಕದ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಹಿಂದುಪುರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ 'ಪೌರವಾಣಿ' ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ದಿನವೂ ಒಬ್ಬರ ಕಡೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು ವಿತರಣೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೇವಲ 3 ಕಾಸಿನ ಆ ಪತ್ರಿಕೆ ಆಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಎಂಟಾಣೆಗೆ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತೆಂದರೆ ಜನಮಾನಸ



ದಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿತ್ತೆಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಿ. ಪತ್ರಿಕೆ ಮುದ್ರಿಸಲು ಕಾಗದದ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಅವರು ಹಿಂದೂ, ಇಂಡಿಯನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಯವರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದರು. ಅವರು ನಿರೀಕ್ಷೆಗೂ ಮೀರಿ ಕಾಗದದ ಬಂಡಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಇವರ ಚಳವಳಿಗೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು.



ದೊರೆಸ್ವಾಮಿಯವರ ಗ್ರಂಥಾಲಯ

ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಸ್ಥಾಪನೆಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಿದ ಎಚ್.ಎಸ್. ದೊರೆಸ್ವಾಮಿಯವರು ದೇಶದಲ್ಲಿ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಜಾರಿಯಾದಾಗ ಆಗಿನ ಪ್ರಧಾನಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿಯವರಿಗೆ ಖಾರವಾಗಿಯೇ ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಪೊಲೀಸರು ಇವರನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ಮೊಕದ್ದಮೆ ಹೂಡಿದ್ದರು. ನ್ಯಾಯಾಧೀಶರು ಇವರ ಪ್ರಕರಣದ ವಿಚಾರಣೆ ಆರಂಭಿಸಿ ಯಾವ ಕಾನೂನಿನಡಿ ಇವರ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ್ದರಲ್ಲದೆ, ದೇಶದ ಪ್ರಧಾನಿಯನ್ನು ಟೀಕಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಜೆಗೂ ಇದೆ. ಇವರು ಮಾಡಿದ್ದು ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಇವರನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿದ್ದರು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾ ನಂತರವೂ ಇವರು ಹಲವಾರು ಚಳವಳಿ, ಜಾಥಾ ನಡೆಸಿ ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬಿಂಬಿಸಿದರು. ಜಾತಿ ಗಲಭೆ ನಡೆದ ಕಡೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಬೆಸುಗೆ ಬೆಸೆದರು. ಕೈಗಾ ಅಣುಸ್ಥಾವರ ವಿರೋಧಿಸಿ ನಡೆದ ಚಳವಳಿ, ಕಾರ್ಗಿಲ್ ಕಂಪನಿ ವಿರುದ್ಧ ಚಳವಳಿ, ಜನಜಾಗೃತಿ, ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಹೀಗೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಚಳವಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.

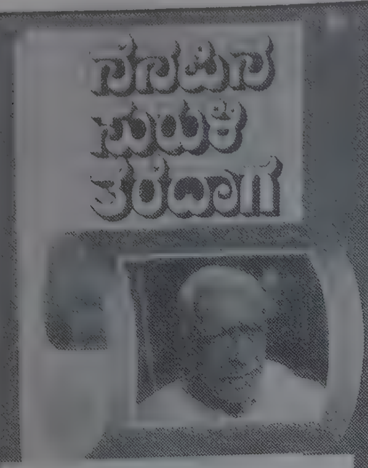
ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಂದಿರದ ಮೂಲಕ ತಾವೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ವಿಚಾರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಬರೆದರು. ಪುಸ್ತಕ ಅಂಗಡಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಈ ತೆರನಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮಾರಾಟ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದಾಗ ಇವರೇ ಊರೂರಿಗೆ ಅಲೆದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಷಣ ಮಾಡಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ಓದುವ ರುಚಿ ಬೆಳೆಸಿದರು. ತೀರ ಈಚಿನ ವರೆಗೆ ಅವರು ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಪುಸ್ತಕದ ಹೊರೆಹೊತ್ತು ಪ್ಲ್ಯಾಟಫಾರ್ಮ್ ಏರಿದ್ದರಿಂದ ಸೊಂಟನೋವು ಬಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಈಗ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಓಡಾಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಅವರಿಗೆ ನಡಿಗೆಯೆಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಇವರು ವಾಲಿಬಾಲ್ ಹಿಟ್ಟರ್. ಜೈಲಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಆಟ ಆಡಿ ದೇಹವನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವರು.

ಆಹಾರವೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ: "ದೇಹಪೋಷಣೆಗೆ ಆಹಾರ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರ, ಕರ್ತವ್ಯ ಪಾಲನೆ, ಸಮಯಪಾಲನೆ, ನೀತಿಯುತ ಬಾಳ್ವೆ ಇವೂ ಕೂಡ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ."

ಆಡಂಬರ ಬೇಡ: "ಬದುಕು ಸಾದಾ - ಸೀದಾ ಆಗಿರಬೇಕು. ಆಡಂಬರದ ಜೀವನ ನೆಮ್ಮದಿ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿನ ದಿಕ್ಕನ್ನೇ ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವ - ಮಾನವನ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಿ ಏಟು ಬಿದ್ದದ್ದು ಈ ಆಡಂಬರದಿಂದಲೇ. ನಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಕೂಡ ಅದರಿಂದಲೇ.



ಸಾಹಿತ್ಯಮಂದಿರದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶನಗೊಂಡ ಪುಸ್ತಕಗಳು



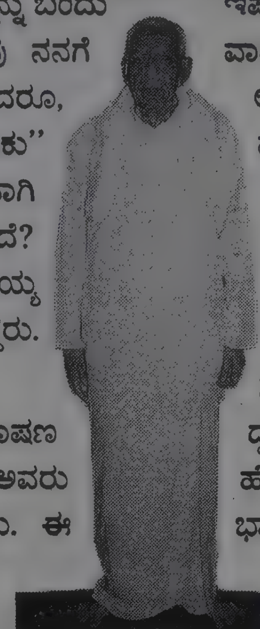
ದೊರೆಸ್ವಾಮಿಯವರ ಅಕ್ಷರರೂಪದ ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿ

ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದರೆ...

ಎಚ್.ಎಸ್. ದೊರೆಸ್ವಾಮಿಯವರು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ವಿಧಾನಪರಿಷತ್ ಸದಸ್ಯರೂ ಆಗಬಹುದಿತ್ತು.

ಮೈಸೂರು ಸಂಸ್ಥಾನದ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘವು ದೊರೆಸ್ವಾಮಿಯವರನ್ನು ವಿಧಾನಪರಿಷತ್‌ಗೆ ನೇಮಕ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಗಿನ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಕೆಂಗಲ್ ಹನುಮಂತಯ್ಯನವರಲ್ಲಿ ಕೋರಿತ್ತು. ಹನುಮಂತಯ್ಯನವರು ದೊರೆಸ್ವಾಮಿಯವರಿಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಬಂದು ಕಾಣಲು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಇವರು ಹೋದಾಗ 'ನೀವು ನನಗೆ ಲಾಯಲ್ ಆಗಿ ಇರಬೇಕು,' ನಾನೇನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೂ, ಸರಿ ಮಾಡಿದರೂ ನೀವು ಅದನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು'' ಎಂದರು. "ನೀವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದರೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದೆ? ಎಂದು ದೊರೆಸ್ವಾಮಿಯವರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು 'ಅದೊಂದೂ ಕೂಡದು' ಎಂದರು ಹನುಮಂತಯ್ಯನವರು. ದೊರೆಸ್ವಾಮಿಯವರ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಕೆ. ಹನುಮಂತಯ್ಯನವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಸಿಗಲೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಮಾಸ್ತಿಯವರ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಂಗಲ್ ಹನುಮಂತಯ್ಯನವರು ಭಾಷಣ ಮಾಡುತ್ತಾ, ನನಗೆ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ದೊರೆಸ್ವಾಮಿ ವಿರೋಧವಾಗಿಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರು. ಅವರು ನಾನು ಕೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತು ಎಂದಿದ್ದರು. ಈ ಮಾತುಗಳಿಂದಲೇ ಎಚ್.ಎಸ್. ಅವರ ಹೋರಾಟದ ಬದುಕು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.



ನಮ್ಮ ತಾತ 90 ವರ್ಷ ಬಾಳಿ ಬದುಕಿದವರು. ಅವರದು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಜೀವನವಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಸಹ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ನೆಗಡಿ ಬಂದರೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಅರೆದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನೇ ಔಷಧಿಯೆಂಬಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ನನಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತೇನೆ.''

ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ: "ಅಸ್ಥಿರ - ಅಭದ್ರ ಸ್ಥಿತಿ ದೇಶವನ್ನು ಎತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತೊ ಗೊತ್ತಾಗ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದೇನೆ, ಯುವಕರು ಇರುವಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ವೈಚಾರಿಕತೆ ಭಾವನೆ ತುಂಬುತ್ತೇನೆ. ಇದು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೆಂದೇ ನಾನು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ●

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟ್ಟಿಯಾದವರು ಪ್ರಸನ್ನರಾಗುವರೆ?

ಈ ಕ್ವಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಇಲ್ಲವೆ ಸುಳ್ಳು ಬಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ (✔) ಗುರುತು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ

1. ಒಂದು ವೇಳೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಆಡಿದರೆ ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಬಚಾವ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

☐ ಸತ್ಯ ☐ ಸುಳ್ಳು

2. ನಾನು ನನಗಾಗಿ ಏನಾದರೂ (ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸುತ್ತಾಟ, ಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವುದು ಮುಂ.) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನನಗೆ ಅಪರಾಧ ಭಾವನೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

☐ ಸತ್ಯ ☐ ಸುಳ್ಳು

3. ನಾನು ರಚನಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ (Constructive Criticism) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಏಕೆ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತೇನೆಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡಾರು ಎಂದು.

☐ ಸತ್ಯ ☐ ಸುಳ್ಳು

4. ನಾನು ನನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಿಂತ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಗೆಳೆಯರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪೂರೈಸಲು ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತೇನೆ.

☐ ಸತ್ಯ ☐ ಸುಳ್ಳು

5. ನನ್ನಂಥವರು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಋಣ ತೀರಿಸಬೇಕು ಸಾಲ ಚುಕ್ತಾ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು.

☐ ಸತ್ಯ ☐ ಸುಳ್ಳು

6. ಸಂದಿಗ್ಧ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪೇಚಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ನಾನು ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ.

☐ ಸತ್ಯ ☐ ಸುಳ್ಳು

ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು 'ಸತ್ಯ'ದ ಮುಂದೆ ✔ ಹಾಕಿದ್ದರೆ...

☐ **0ಯಿಂದ 1:** ಅಭಿನಂದನೆ. ನೀವು ಯಾರೊಬ್ಬರ ವೈರಿ ಅಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.

☐ **2ರಿಂದ 3:** ಯಾರದೇ ವಿನಂತಿಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನಯವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಅವರ ವಿನಂತಿ-ಕೋರಿಕೆ ಈಡೇರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಅವರಿಂದ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲು ಸಮಯ ಕೇಳಿ. ಅವರಿಂದ ಪಡೆದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಶಾಂತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕೊ ಬೇಡವೋ ಅಥವಾ ಆಗದೇ ಹೋದರೆ ಅವರಿಗೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ವಿನಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸಲೂಬಹುದು.

☐ **4 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು:** ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಗೊಳಿಸುವ ಇಚ್ಛೆ ನಿಮಗೆ ಬಲವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗದಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬಿಗಡಾಯಿಸದಿರಲಿ. ಮುಂದೊಂದು ಸಲ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಕೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ 'ಇಲ್ಲ'ವೆನ್ನಬೇಡಿ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮನೋಭಾವ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಇರಲು ಕೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಆತನಿಗೆ "ಇಲ್ಲ'' ನನಗೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಇರಲಾರದು, ಮೂರು ಗಂಟೆ ಇರಬಲ್ಲೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಉಳಿದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇತರರನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ●

ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಮೋಜು ಮೃತ್ಯುವಿನ ಮೆಟ್ಟಿಲು

ನಳಿನಿಗೆ 42 ವರ್ಷ. ನಾಟಕ, ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಹವ್ಯಾಸಿ ಕಲಾವಿದೆ. ಆಕೆ ತೀರ ದಪ್ಪ ಏನಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೃಶ ದೇಹಿಯಾಗುವ ತವಕ. ಅನ್ನದ ಅಗುಳು ಎಣಿಸಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ತಿರುಗು ಗಾಲಿ ತುಳಿಯುತ್ತಾಳೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಲೆಗಳತ್ತ ಧಾವಿಸಿ ಹೆಸರು ನೊಂದಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ.

34ರ ಹರೆಯದ ಮಾಲಿನಿ 2 ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ. ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಕಂಪೆನಿ ಉದ್ಯೋಗಿ. ಐದಡಿ ಎರಡಂಗುಲ ಎತ್ತರ. ಕೇವಲ 54 ಕಿಲೊ ಭಾರ. ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ಇನ್ನೂ ತೆಳ್ಳಗಾಗುವ ಕಾತರ. ತನ್ನ ಕಛೇರಿಯ ವೇಳೆ ಮುಗಿಸಿದ ತರುವಾಯ ಅಲ್ಲಿಯ ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ತಾಸು ಬೆವರಿಳಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಬಡಾವಣೆಯ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಜಿಮ್ ಒಂದರಲ್ಲಿ 6,000 ರೂ. ಕೊಟ್ಟು 8 ಕಿಲೊ ಇಳಿಸುವ ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ.

ಇಂಥ ಭ್ರಮೆ ಇಂದು ನಡು ಹರೆಯದ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಬಲವಂತದ ಭಾರ ಇಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನೆಂದು ಯಾರೂ ಯೋಚಿಸರು.

ಹೆಂಗಸರ ಪರಿ ಹೀಗೆ, ಗಂಡಸರ ಪಾಡು ಬೇರೆ ರೀತಿ. ಕಂಡಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ, ಚಹ, ಗುಟಖಾ, ಮದ್ಯ ಸಿಗರೇಟಿನ ಸಹವಾಸ. ಅನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸ. ಯದ್ವಾತದ್ವಾ ತೂಕ ಏರಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಇಳಿಸುವ ಹೋರಾಟ!

ದಿನಕರನಿಗೆ 30 ವರ್ಷ. ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಔಷಧ ಕಂಪೆನಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿ. ತಿರುಗಾಟ. ಸ್ನೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಚಹಾ, ಮಾದಕ ಪಾನೀಯ ಕೂಟ. 5 ಅಡಿ 8 ಅಂಗುಲ ಎತ್ತರ, 92 ಕಿಲೊ ತೂಕ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೀಲ ಹಿಡಿದು ತನ್ನ ಭಾರಿ ದೇಹ ಒಯ್ದು ವೈದ್ಯರ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲು ದಿನಕರನಿಗೆ ಭಾರೀ ಮುಜುಗರ. ಕಂಡ ಕಂಡ ಸಲಹೆ ಅನುಕರಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಎಲ್ಲ ಜಿಮ್ ಸುತ್ತಿದ್ದಾಯಿತು. ದಿನಕರನ ಪರ್ಸ್ ಭಾರ ಮಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ದೇಹದ ತೂಕ ಒಂದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟೂ ಇಳಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ನಳಿನಿ, ದಿನಕರನಂಥವರನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸುವ 'ಬುಲ್ ವರ್ಕರ್' 'ಫ್ಲಾಬ್ ಫೈಟರ್' ಬೆಲ್ಟ್, ಯಂತ್ರಗಳ ರಂಗುರಂಗಿನ ಜಾಹೀರಾತು ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಹೇರಳ. ಬಡನಡುವ ಒಡತಿ ಅದೇನೇನೋ ಕಸರತ್ತು ತೋರಿಸಿ ಈ ಕರಾಮತ್ತು ತೋರಿಸಿ ಈ ಬೆಲ್ಟ್ ಧರಿಸಿ, ಆ ಯಂತ್ರಕೊಳ್ಳಿರಿ ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ ತಾನೆ. ಇವ್ಯಾವುವೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡವು. ದೇಹ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇಳಿಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧರಿತವಾಗದು. ದೇಹದ ಕಣಕಣದ ಜೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸಂಗತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ತೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕೆನ್ನುವ ಭ್ರಮೆ ಇಂದು ನಗರದ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗ ಉಳ್ಳವರ ಪಾಲಿಗಷ್ಟೇ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಹುಚ್ಚು ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ತಾನು ದಪ್ಪಗಿದ್ದರೆ ಮದುವೆ ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಯುವಕ ಯುವತಿಯರೂ ಯೋಚಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಕಸರತ್ತು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ದಶಕಗಳನ್ನು ಬಡತನದ ದೆಸೆಯಿಂದ ಉಪವಾಸ, ವನವಾಸ, ಅನುಭವಿಸಿ ಜನರು ಕೃಶಕಾಯರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ತದ್ವಿರುದ್ಧ, ತಿನ್ನುಣ್ಣಲು ಧಾರಾಳ ಇದೆ. ಆದರೆ ಸಣಕಲ ದೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಉಪವಾಸ, ನಡಿಗೆ, ಓಟ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಪರೀತ ಹವ್ಯಾಸಗಳು.

ಭಾರತೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಸಂಸ್ಥೆ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಇಂದು ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಗೂ 32ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಏರಿದ ತೂಕ ಉಳ್ಳ ಮಂದಿ! ಕಾರಣ ಅನೇಕ. ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಇಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅನವಶ್ಯಕ ಕಲಸು ಮೋಲೋಗರ ಆಹಾರ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಬೇಳೆ, ಧಾನ್ಯ ಸೇವನೆ, ನಾರಿನ ಆಹಾರದ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೇ ತೂಕ ಏರಿಕೆಯ ಮೊದಲ ಕಾರಣ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ತೂಕ ಏರದು.

ಬ್ಯಾಂಕು ಖಾತೆಗೆ ಜಮಾ ಅಧಿಕ, ಪಡೆಯುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲುವ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ದೇಹದಲ್ಲೂ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಏರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ಹಳ್ಳಿಗಲ್ಲಿಗಳಲ್ಲೂ ಯೋಗ, ಕರಾಟೆ, ಸ್ಲಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ದುಬಾರಿ ಫೀಸು ತೆತ್ತು ಒಮ್ಮೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ ಮೈಕೈ ನೋವು ಬಂದು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಮಂದಿ ಧಾರಾಳ. ಅಷ್ಟರೊಳಗೆ ಮಾಲಿಕ ದುಡ್ಡು ದುಡಿದು ಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ, ಮುಂಗಡ ಹಣಕ್ಕೆ ಹಿಂಪಾವತಿ ಇಲ್ಲ.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧದ ಶೋಷಣೆ ಸ್ಲಿಮ್ಮಿಂಗ್ ಡೈಟ್- ಪಿಲ್. ಸಾವಿರ ಸಾವಿರ ತೆತ್ತು ಡಬ್ಬಡಬ್ಬ ಖರೀದಿಸಿ ತಂದ ಆಹಾರ - ಮಾತ್ರೆ ನಿರರ್ಥಕ. ಈ ಉದ್ದಿಮೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರೂ. ಚಲಾವಣೆಯಾಗಿದೆ. ಚೈನೀಸ್, ಕೊರಿಯನ್ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರಿನಡಿ ವಿದೇಶೀ ವಿನಿಯಮವೂ ನಮ್ಮ

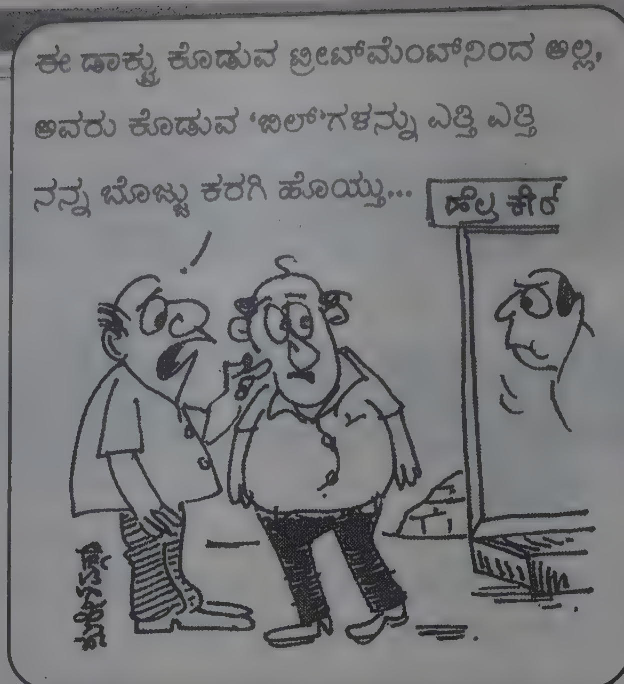
• ಗೀತಾ ಸತ್ಯ

ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಭ್ರಮೆ-ವಾಸ್ತವಗಳು

ಭ್ರಮೆ	ವಾಸ್ತವ
ಉಪವಾಸ ಮಾತ್ರಾದಾರಿ.	ಉಪವಾಸ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಮತ್ತೆ ಏರಿಕೆ
ಎಲ್ಲ ಕೊಬ್ಬು ವರ್ಜ್ಯ.	ಕುಪೋಷಣೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ.
ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮಾತ್ರ ಸಾಕು.	ಸಾಲದು. ನಾರಿನಂಶ ಸಹ ಬೇಕು.
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾತ್ರ ಸಾಕು.	ಅಧಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಅಪಾಯ.
ನಾನು ಊರ್ಮಿಳಾತರಹ ಆಗ್ಬೇಕು.	ದೇಹದ ಜೀನ್ಸ್ ಬಿಡಬೇಕಲ್ಲ.
ಕೃಶ ದೇಹದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ	ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ದೇಹ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ನೇರ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.

ದೇಶಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಿದೇಶೀ ಬ್ರಾಂಡಿನ 'ಹರ್ಬಲ್' ತಯಾರಿಕೆಗಳು ಏನೇನೋ ಹೆಸರಿನಡಿ ಬಿಕರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದರೊಳಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಗೂಢ. ಅನೇಕ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಮೈಸೂರಿನ ವನಿತಾ ಎಂಬಾಕೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಹುಚ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಹಕೀಮನೊಬ್ಬ ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆಕೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸಿತು. ಹಕೀಮ ನಾಪತ್ತೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಧಾವಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರು. ಅತ್ತ ಗುಳಿಗೆಯ ಬೆಲೆ ಸಾವಿರಗಟ್ಟಲೆ ವ್ಯರ್ಥ. ಇತ್ತ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನ ಸಾವಿರ ಗಟ್ಟಲೆ ಬಿಲ್ಲು ಪಾವತಿ ಬೇರೆ. ಅದಲ್ಲದೆ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಬೇರೆ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ತಿಂಗಳ ರಜೆ ಏರು ಪೇರಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮೈ ಭಾರ ಏರಿದ ಪ್ರಮೇಯದಿಂದ ವನಿತಾ ಧೃತಿಗೆಡುವಂತಾಯಿತು. ಗಂಡನ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ಹಕೀಮ ಕೊಟ್ಟ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನಗರದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸಂಶೋಧನಾಲಯದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೊಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಅಚ್ಚರಿಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾದಿತ್ತು. ಹಕೀಂ ನೀಡಿದ ಗುಳಿಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯದ್ದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕ್ರೋಮಿಯಂ, ಶಂಖಪಾಷಣ ಮತ್ತು ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಅಪಮಿಶ್ರಣ ಅದಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಸಹಜವಾಗಿತ್ತು. ವನಿತಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಗ್ಗದಿದ್ದರೆ ಆಕೆಗೆ ಸಾವೇ



ಗತಿ. ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಸಾವಿನ ಕುತ್ತು ಕೂದಲೆಳೆಯಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿ ಹೋದುದು ಸುದೈವ.

ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಪಿಲ್‌ನಲ್ಲೇನಿದೆ

ಡೈ ಈಥೈಲ್ ಪ್ರೊಪ್ಯಾನ್, ಮಾಝಿಂಡಾಲ್, ಫೆನೆಟಮೈನ್, ಫೆಂಡೆ ಮಿಟ್ರೆಝ್ಯಾನ್, ಭೆನ್ಸಾ ಫೆಟ್ ಮಿನ್, ಸಿಬುಟ್ರಮೈನ್, ಹೊಚ್ಚಹೊಸ ಕೆಮಿಕಸ್ ಒರಿ ಸ್ಟಾಟ್.

ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವ ಇದ್ದ ಬದ್ದ ಹಾದಿ ಸವೆಸಿ ಸೋತವರು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನ ಕೊಬ್ಬು ಕತ್ತರಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಈ ಪಿಡುಗು ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರಿಗಷ್ಟೇ ಶೋಕಿಯಾಗಿದ್ದ ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇಂದು ಬೆಂಗಳೂರು, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯ ಪಂಚತಾರಾ, ಶುಶ್ರೂಷ ಗೃಹ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ! ಅಬ್ಬಾ! ಅಚ್ಚರಿ ಪಡದಿರಿ. ಕಮ್ಮಿ ತಿನ್ನುವ ಶೋಕಿಗಾಗಿ ಜಠರ, ಕರುಳುಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭೂಪರಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೇ ನಂಬುವಿರಾ? ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ದೇಹ ಸಂಪತ್ತು ಎಂದು ಮೈ ಮರೆಯುವ ದಿನಗಳು ದೂರಾಗಿವೆ. ಎಂಥೆಂಥ ಕಸರತ್ತು ಆರಂಭವಾಗಿವೆ!

ಮೈ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಪರ್ಧೆ. ಇಳಿಸಿಕೊಡುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಪೈಪೋಟಿ. ಹೈದರಾಬಾದಿನ ಸ್ಲಿಮ್ಮಿಂಗ್ ರಾಣಿ ಎಂಬ ಖ್ಯಾತಿಯ ಡಾ. ಫತ್ಮೆ ಮೊಜಾಹಿದಿಯ ದಾಖಲೆ ಗಿನ್ನೆಸ್ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿತವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಚೀನಾ ವೈದ್ಯನ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಗುಳಿಗೆಯಿಂದ ಒಬ್ಬಾತ 11 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 53.4 ಕಿಲೊ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಆಗಿತ್ತಂತೆ. ಫತ್ಮೆ ರಾಣಿಯ ದಾಖಲೆ ಗಿರಾಕಿ 9 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 60 ಕಿಲೊ ತೂಕ ಇಳಿಸಿತಂತೆ! ಇದೀಗ ಆಂಧ್ರದ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳೆಲ್ಲ ಈ ರಾಣಿಯ ಬಾಗಿಲು ಕಾಯುತ್ತಾ ನಿಂತು ತೂಕ ಇಳಿಕೆಗೆ ಮುಂದಾಗಿದ್ದಾರಂತೆ. ಡಾ. ಫತ್ಮೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಕೆಯದು 'ಹರ್ಬೋ ಕೆಮಿಕಲ್' ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ.

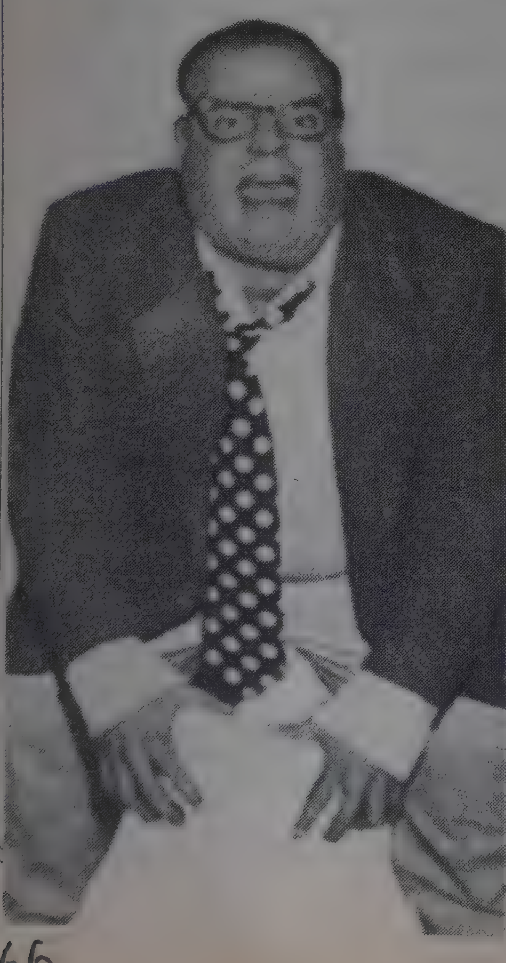
ನಿತ್ಯ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯ ಜಾಹಿರಾತು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಅನಂತರ - 2 ಭಾವಚಿತ್ರಗಳು. ಇವು ಕೇವಲ ಜಾಹಿರಾತಿನ ಮೋಡಿ ಮಾತ್ರ. ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿಡಿ. ಕೃಶಕಾಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾದಿಯಲ್ಲ. ಒಂದು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಮಾತ್ರ. ಎಲ್ಲ ಕೃಶಕಾಯರಿಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್, ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಭೀತಿ ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಅಂಥ ಅಪಾಯ ಯಾರಿಗೂ ಬಂದೀತು. ಬೊಜ್ಜಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಅದು ಅಧಿಕವಷ್ಟೆ. ಬಳ್ಳಿ ದೇಹದ ಕಾತರತೆ ಭಾರತಕ್ಕಷ್ಟೇ ಮೀಸಲಿಲ್ಲ. ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥ ಮಾರಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಏರುಮುಖವಿದೆಯಂತೆ.

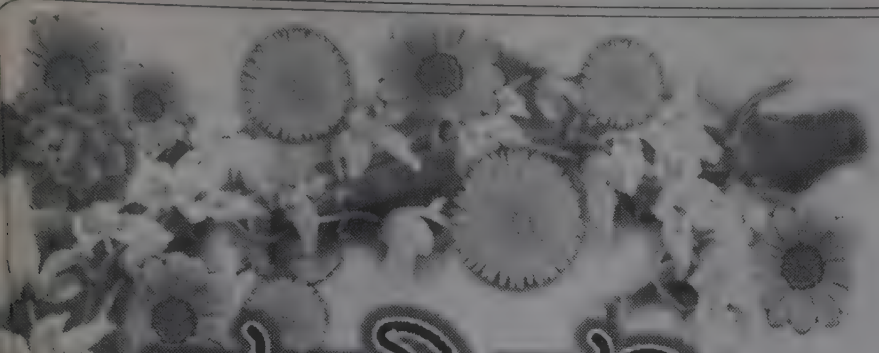
ಫ್ಯಾಷನ್ ಉದ್ದಿಮೆಯ ಕೊಡುಗೆಯೂ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ಶಾಲಾ ಬಾಲಿಕೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಂಬೈ, ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ತಮ್ಮ ಅಂದಚೆಂದಕ್ಕೆ ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಉಣ್ಣದ 15 ಶೇಕಡಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರು ಕ್ರಮೇಣ ಮನೋ ವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಂಭವತೆ ಇದೆಯಂತೆ. ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾತ್ರ ತೂಕವನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಟ್ಟೀತು. ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಹಾದಿ ತುಳಿದು ಅಪಾಯಕ್ಕೀಡಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಡ್ಡಾಂ ಸ್ವಾಮಿಯಂತೆ ಹಾಯಾಗಿರುವುದೇ ಲೇಸೆನ್ನುತ್ತಾರೆ - 25ರ ಹರೆಯದ ದೀಪಾ.

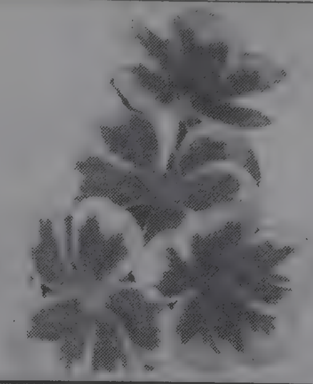
ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: 29, 5ನೇ ಮೈನ್ ಕೊನೆ, ವೆಂಕಟಪ್ಪ ಕಾಲೊನಿ, ಸಂಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 094.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಪಚಾರ!

ಒಂದು ಮಧ್ಯಮ ಆಕಾರದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅದರ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ತುಂಡುಗಳನ್ನು 250 ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ದ್ರಾವಣ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ಅದು ಕೋಣೆಯ ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸುರಿಯಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿರಿ. ಕಟಿಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಂತೆ ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಗುದದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗ ಪ್ರದೇಶ ಪೂರ್ತಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರಬೇಕು. ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹೀಗೆಯೇ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು. ಈ ಉಪಚಾರ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲದೆ, ಯೋನಿ-ಸೋಂಕು ಪೀಡಿತರಿಗೂ ಅನುಕೂಲ. ●







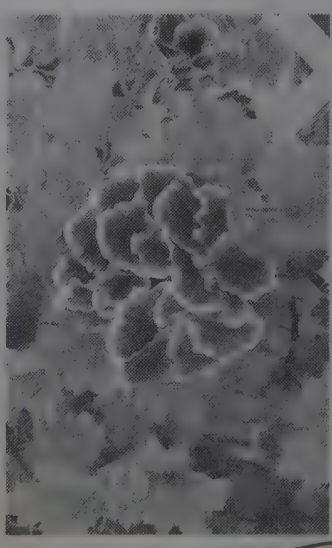
ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

ಸೃಜನ

ಜೆರ್‍ಯಾನಿಯಂ

ಅಲಂಕಾರಿಕ ಪುಷ್ಪವಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಯುವ ಜಿರ್‍ಯಾನಿಯಂ ಅನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತತಾ, ಬಿಂದುಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕೇಪಲ ಮತ್ತು ಕಿಸ್ಸಾರಗಿಡ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಇಕ್ಸೋರಾ ಕಾಕ್ಸಿನಿಯಾ. ಭಾರತದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು, ಕೇಸರಿ, ಕಾಡುಗೆಂಪು, ನೇರಳೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸುತ್ತಿನ ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಸುತ್ತಿನ ದಳಗಳಿರುವ ದುಂಡನೆಯ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಪುಷ್ಪಗಳಿರುವವು. ಇವುಗಳನ್ನು ತೂಗುಬುಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬೀಜಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ತುದಿ ಕಾಂಡಗಳ ತುಂಡಗಳಿಂದ ಇವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಇವು ಬೆಳೆಯಲು ಉತ್ತಮ ಬಿಸಿಲು, ಯಥೇಚ್ಛ ನೀರು, ತಂಪಾದ ಹವೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಬಸಿಯುವಂತಹ ಭೂಮಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ, ಒಳಾಂಗಣಗಳಲ್ಲೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು. ಇದರ ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗಗಳು - ಬೇರು ಮತ್ತು ಹೂಗಳು.



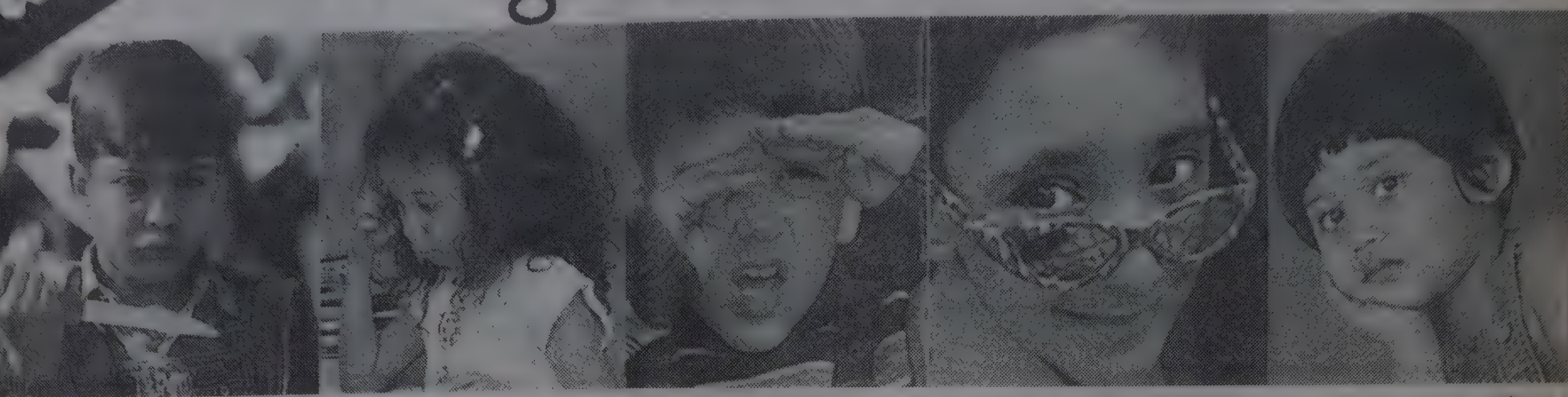


ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಜಿರ್‍ಯಾನಿಯಂನ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾನಿನ್, ಸುಗಂಧ ಸೂಸುವ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಳಿ ಹರಳಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೂಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಗ್ಯಾನಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಮೇಣ, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಂತಹ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಬೂದಿಯ ಅಂಶವು ಇರುತ್ತದೆ.
- ಜಿರ್‍ಯಾನಿಯಂ ನಿದ್ರಾಜನಕ, ಉದರಶೂಲ ನಿವಾರಕ, ಪೂತಿನಾಶಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಇದನ್ನು ಕರುಳಿನ ಪೋಷಣ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ ಎಂದೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಬಾಹ್ಯವಾಗಿಯೂ ಇದು ಪೂತಿನಾಶಕ (ಆಂಟಿಸೆಪ್ಟಿಕ್) ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
- ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ (ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು) ಗಳಲ್ಲಿ ಜಿರ್‍ಯಾನಿಯಂ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಆಮದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೂ ಜಿರ್‍ಯಾನಿಯಂ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಜಿರ್‍ಯಾನಿಯಂ ಹೂಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. 12 ಗ್ರಾಂ ಹೂಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ನಿಲುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬಿಳಿಸೆರಗಿನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಮೇಹರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಡನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮೇಕೆ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ - ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗದ ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಜಿರ್‍ಯಾನಿಯಂ ಬೇರನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇರಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಗಂಟಲು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಜಿರ್‍ಯಾನಿಯಂ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರ

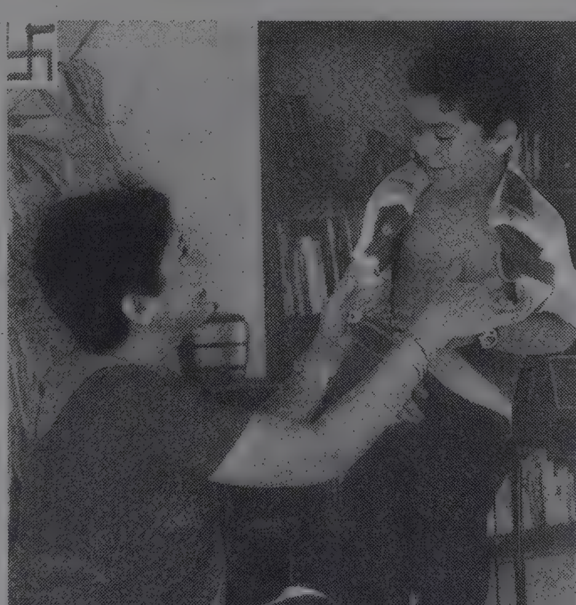
ಮಕ್ಕಳ ಅತೀ ತುಂಟತನ



ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿರಬಹುದು!

'ಎ.ಡಿ.ಹೆಚ್.ಡಿ' (ಅಟೆನ್ಶನ್ ಡೆಫಿಸಿಟ್ ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್) ಬಾಲ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಭಾರತದ ಶೇ.೫ರಿಂದ ೭ರಷ್ಟು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಪೀಡಿತರು. ಇಂಥಹ ಮಕ್ಕಳು ತಮಗೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾರರಾದರೂ, ಇಲ್ಲಿನ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು, ಆದರೆ ಅದನ್ನೂ ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾರರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ- ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು.

ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಪರಿಣಾಮದ ಪರಿವೆ ಇಲ್ಲದೆಯೆ ಕೆಲಸ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುವುದೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದೂ ಆಗಿರಬಹುದು.



ಎ.ಡಿ.ಎಚ್.ಡಿ. ಪೀಡಿತ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೆ ಇಂತಹ ವಿಕಾರ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮಿದುಳಿನ ಮುಂಭಾಗ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಅನುವಂಶಿಕ ವ್ಯವಹಾರ ಕುಶಲತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಸ್ವನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಎ.ಡಿ.ಎ.ಚ್.ಡಿ. ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಮೆದುಳಿನ ಈ ಭಾಗ ಕಡಿಮೆ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳು ಜಾಣರು, ವ್ಯವಸ್ಥಿತರು ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಓದಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಿದುಳಿನ ವಿಶೇಷ ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಸದಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಸ್ಮರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಣುಕಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂಬೈನ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ತಜ್ಞ ಡಾ॥ ಪ್ರವೀಣ ದಾದಾಚನಜಿ ಎ.ಡಿ.ಎ.ಚ್.ಡಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಧೈರ್ಯ, ಮೂರು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗಡಿಬಿಡಿ ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರಹೀನತೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಉದ್ದೇಶರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏಳು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆಯಾದರೆ, ಒಂದೆರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತವೆ.

ಎ.ಡಿ.ಎ.ಚ್.ಡಿ. ಹೊಸ ರೋಗವೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಮನೆ-ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ವಸ್ತುಗಳೆನ್ನೆಸೆಯುವ, ಅಪಾಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮರ ಏರಿಳಿಯುವ, ಫರ್ನೀಚರ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವ, ಪಾಲಕರ ಮೇಲೆಯೇ ಕೈ ಮಾಡುವ ಎದುರು ವಾದಿಸುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೀವೆಲ್ಲ ನೋಡಿರಬಹುದು. ಪ್ರಥಮ ನೋಟದಲ್ಲೇ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಹತೋಟಿಯಿಂದ ಹೊರಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇವಲ ''ತುಂಟ ಹುಡುಗ''ರೆಂದು ಹೇಳಿ ಅವರ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷ ತಾಳುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ ಬೀಜ ಅಂಕುರಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಮರವಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮನೋಭಾವ ತಾಳಿ ಅವರು ಎ.ಡಿ.ಎ.ಚ್.ಡಿ. ಪೀಡಿತರಾಗಿರುವರೆ ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಬಾಂಬೆ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಗೌರವ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಡಾ॥ ಅಶಿತ್ ಶೇಠ್ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಎ.ಡಿ.ಎ.ಚ್.ಡಿ. ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಲಿವೆ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಗುರುತಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ಬಾಲಕರು/ಬಾಲಕಿಯರು ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಕೆಲ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವಿಶೇಷತೆಗಳೂ ಆಗಿರಬಹುದು.



ಮಕ್ಕಳು ಎ.ಡಿ.ಎ.ಚ್.ಡಿ. ಪೀಡಿತರೆಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ತುರ್ತಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ನಡವಳಿಕೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸ್ವತಃ ಪಾಲಕರು ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲ ನಿಯಮ ಅವರಿಗೆ ಸಜೆ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಹೊಡೆದು - ಬಡಿದು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞಾಪಾಲನೆ ಮಾಡಬಾರದೆಂಬ ಹಟ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಉಪಾಯ ಹುಡುಕಬೇಕೆಂದರೆ- ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ಅವರ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಾಟುವಂತಿರಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಬೆದರಿಕೆಯ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಚ್ಚರ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ''ಮಗು, ಈ ಕೆಲಸ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು... ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದು ಏಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಅಂದರೆ...'' ಎಂಬಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಪಾಲಕರ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

'ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಎ.ಡಿ.ಎ.ಚ್.ಡಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಲ್ಲದು' ಎಂದು ಮುಂಬೈ ಎಸ್‌ಎನ್‌ಡಿಟಿ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ರೀಡರ್ ಆಗಿರುವ ಡಾ॥ ಧರ್ಮಿಷ್ಠಾ ಮೆಹತಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ತಿಂಗಳೊಂದರಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಐದು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಅವರ ಬಳಿ ಬರುತ್ತವಂತೆ.

ಅವರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಡುವ ಸಲಹೆಗಳೆಂದರೆ -

ಮಕ್ಕಳ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ, ಅವರ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ, ಭಂಗವುಂಟಾಗುವ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಅವರನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಕಿಟಕಿ-ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಕೂಡ್ರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಅತ್ತಿತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸದಂತಿರಲಿ. ಚಂಚಲ ಹಾಗೂ ತುಂಟ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರ ಬಳಿ ಅವರು ಕೂಡ್ರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರು ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮೇಲೂ ಒಂದಷ್ಟು ಕಡಿವಾಣ ಹೇರಿ. ಅವರ ದಿನಚರ್ಯೆ ನಿರ್ಧಾರಗೊಳಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ನಿದ್ರೆ, ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು.

ಜಾಸ್ತಿ ತುಂಟತನ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳು ಇಂದಲ್ಲ ನಾಳೆ ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿ' ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೋರಿಬಿಟ್ಟರೆ ನಿವಾರಣೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಅದು ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿದರೆ ಒಳಿತಲ್ಲವೆ?

''ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಹ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಕರು ಆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿದಾಯಕ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಹುದು'' ಇದು ಡಾ॥ ಮೆಹತಾ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಕ ಅಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಪಾಲಕರು ಸ್ವತಃ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ನಿವೃತ್ತರಾದವರು, ವಯಸ್ಸಾದವರು ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲರು. ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿದರೆ ಅವರು ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಜೀವನವನ್ನು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಿಸಬಲ್ಲರು.

ಔಷಧಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಕರು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರ ನೀಡಲು ಅವರು ಬಹಳೇ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಆವೇಶದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೆಂದು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಪಾಲಕರ ಕಳವಳ. ಆದರೆ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳು ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವು ದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆ-ಜೊತೆಗೆ ಈ ಔಷಧಿ ನೀಡುವಂತಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಡಾ॥ ದಾದಾಚಾನ್‌ಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಎ.ಡಿ.ಎ.ಚ್.ಡಿ. ಗ್ರಸ್ಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಬಹಳೇ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಡುವುದು ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಎಡಿಎಚ್‌ಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ - ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಕೇಳಿ ನಿಮಗೆ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್, ಮೋಜಾರ್ಟ್, ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಗ್ರಹಾಂ ಬೆಲ್, ಜಾನ್ ಎಫ್ ಕೆನಡಿ, ಗೋಲ್ಡ್‌ಬರ್ಗ್‌ರಂತಹ ವಿಶ್ವದ ಹೆಸರಾಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲೂ ಎ.ಡಿ.ಎ.ಚ್.ಡಿ. ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದವು. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚಳದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಿ.

ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಕ್ಕಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇಗೆ?

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಎ.ಡಿ.ಎ.ಚ್.ಡಿ. ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು- ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ (ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ) ಇಂಪಲ್ಸಿವಿಟಿ (ಅಧೈರ್ಯ) ಹಾಗೂ ಇನ್‌ಅಟೆನ್ಷನ್ (ಏಕಾಗ್ರಹೀನತೆ) ಇವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ರೂಪ ತಾಳಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಲು ಬಹಳೇ ತೊಂದರೆಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಅದೆಷ್ಟು ಬೇಗ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆಂದರೆ, ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಅವರು ಕ್ರೋಧಿತರಾಗಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಎಸೆಯುವುದು - ಚೆಲ್ಲುವುದು ಮಾಡಬಹುದು. ನಂತರ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿ, ನಗತೊಡಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ - ಯಾವಾಗ

ಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೊಸ ವಿಷಯ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರ.

ಕಾರಣ: ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿಗೆ ಕಾರಣ ಹೈಪರ್ ಕೈನೆಟಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್ ದಂತಹ ಒಂದು ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಪುನಃ ಆ್ಯಟಿಜ್ಮ್‌ದಂತಹ ಹಲವು ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಆಗಬಹುದು. ಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗದ ಕಾರಣ ವೇನು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗ ಮೆದುಳಿನ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಭಾಗದ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯ ಕಾರಣ ದಿಂದಲೂ ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ''ಕುಟುಂಬದ ಕೆಟ್ಟ ವಾತಾವರಣ'' ದಿಂದಲೂ ಆಗಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

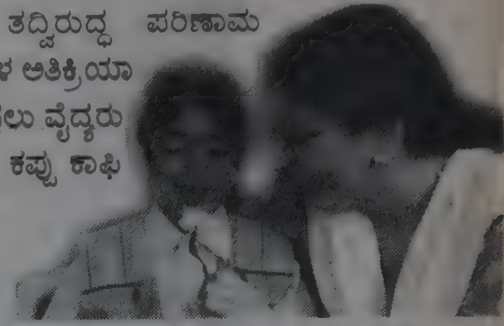
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವು ಕಡಿಮೆ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರುತ್ತವೆ, ಕಡಿಮೆ ನಗುತ್ತವೆ ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಳುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡವರಾದ ಬಳಿಕ ಅವರ ಮನದ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿದ್ದರೂ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ. ಆ ಮಗುವಿನ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟವೂ ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಬಹಳೇ ತಡವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುರಿಯುವುದು, ಹರಿಯುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂಬಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದು ಅದರ ಸ್ವಭಾವದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿಯೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಮಕ್ಕಳು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಆಟದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ ರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಸ್ವಭಾವದ್ದಾಗು ತ್ತವೆ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಅವರ ಈ ಸ್ವಭಾವ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದು-ಬರಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಪಾಯ: ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವು ಹಾನಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತವಲ್ಲದೆ, ಇತರರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿವೇಕ ಹೀನ ಹಾಗೂ ಗಡಿಬಿಡಿ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಅವು ದುರ್ಘಟನೆಗೆ ತುತ್ತಾದರೂ ಅಚ್ಚರಿಪಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅವರು ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹಾನಿ ತಟ್ಟಿಸಿದರೂ ಹೇಳಲಾಗದು. ಹಾಗಾಗಿ ಪಾಲಕರು ಅವರ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮನೆಯ ಇತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಾನಿ ತಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳ ಲಾಗದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅವರಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ. ತಮಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದ್ವೇಷ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸು ವಷ್ಟು ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವುಗಳ ತಲೆ ಹೊಕ್ಕರೆ ಇನ್ನು ಅಪಾಯ.

ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಆಂತರಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಏನೂ ಅರಿಯದ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಮ್ಮ ಪುತ್ರ ಅಥವಾ ಪುತ್ರಿ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಹೀಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಡೆದು ಬಡಿದು ಸುಧಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕರು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಮೊದಲಿದ್ದ ಪ್ರೀತಿ ನಂತರ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಸಜೆ ನೀಡುವುದು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ.

ಉಪಚಾರ: ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವಿಟಿಯ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಔಷಧಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿವೆ ಎಂಬುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಎಂಫೆಟಾಮಿನ್ ಒಳಗೊಂಡ ಔಷಧಿಗಳು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜನ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆಯಾದರೆ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅವು ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಅತಿಕ್ರಿಯಾ ಶೀಲತೆಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಈ ಔಷಧಿ ನೀಡಬಹುದು. ಕಪ್ಪು ಕಾಫಿ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಸುಸ್ತು ನಿವಾ ರಿಸಲು ಬಳಸಿದರೆ, ಅದೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಸ್ತುಗೊಳಿಸು ತ್ತದೆ. ಇದು ಹೈಪರ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವ್ ಮಕ್ಕಳ ಮಿದುಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಉಪಚಾರವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ, ಅವರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.



ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಕ್ಕಳ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿಗೆ ಚಿಂತೆಯ ರೋಗವಿದ್ದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆ ಮಗುವಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಡೀ ಪರಿವಾರಕ್ಕೆ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕರಣ ಎಂಥದೇ ಇರಲಿ, ಮಗುವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು, ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಪಾಲಕರು ಮೊದಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರರ್ಥ ಮಗುವಿಗೆ ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಉಪಚಾರ ಹಾಗೂ ಉಪಾಯಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ. •

(27 ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು...**

4. ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಮದ್ಯಸಾರ, ಹೈನುಗಾರಿಕಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಗಳಾಗಿವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಅವು ಉಪಯುಕ್ತ ಕೂಡ. ಅವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:

1. ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ (ವಿಟಮಿನ್) 'ಕೆ'ಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹ ದಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾದಾಗ ರಕ್ತ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗದಂತೆ ಅನ್ನಾಂಗ 'ಕೆ'ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಚರ್ಮ ವಸ್ತುಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹದ ಮಾಡಲು ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.

3. ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಉಪಕಾರಿಗಳಾಗಿವೆ. "ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬೆಸಿಲಸ್" ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹಾಲನ್ನು ಮೊಸರನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದು.

4. ಕೆಲವು ಖನಿಜಗಳಾದ ಸಾರಜನಕ ಹಾಗೂ ರಂಜಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

5. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಕ್ಷೇತ್ರ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಧಿಕ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ.

6. ಲೋಹಗಳ ಅದಿರುಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿರುವ ಕಲ್ಮಶಗಳ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವವು.

7. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಅಮೋನಿಯಾ, ನೈಟ್ರೇಟ್‌ನಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೆಳೆ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಉದಾ:- ನೈಟ್ರೋಮೊನಾಸ್, ನೈಟ್ರೊಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಇತ್ಯಾದಿ. •

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ:- ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲಾ ತಂತ್ರಜ್ಞ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಬಳಕೂರು, ತಾ|| ಹೊನ್ನಾವರ, ಉ.ಕ.ಜಿಲ್ಲೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪಾರ್ಲರ್ ಬ್ಯೂಟಿ

ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳ ಪರಾಂಬರಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು 'ಮಾನಿಕ್ಯೂರ್' ಎಂದೂ, ಕಾಲುಗಳ ಪರಾಂಬರಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು 'ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಖವನ್ನೂ, ಕೂದಲನ್ನೂ ನೋಡಿ ಪರಾಂಬರಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ಅದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದುದಾಗಿದೆ.

★ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರೆಶರ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ಒತ್ತಿಬಿಡುವುದರಿಂದ ಮೈ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಕ್ರೀಮ್ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಬೆರಳು ಸಂದಿ, ಉಗುರು ಬದಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಹೋಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

★ ಜೀನ್ಸ್, ಚೂಡಿದಾರ್ ಹಾಗೂ ಸೀರೆ ಧರಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪಾದಗಳು ಕೂಡ ಹೊರಗೆ



ಬೀಳುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಪರಾಂಬರಿಸುವಿಕೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಿಕ್ಯೂರ್ ಮತ್ತು ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಹೇಗೆ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ?

ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಗುರು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದು. ಉಗುರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವುದು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪ್ಯೂಮಿಕ್ ಸ್ಟೋನ್ ಅಥವಾ ಸ್ಕ್ರಾಪ್ಪರ್‌ನಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಪಾದದ ಬಿರುಕುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು. ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

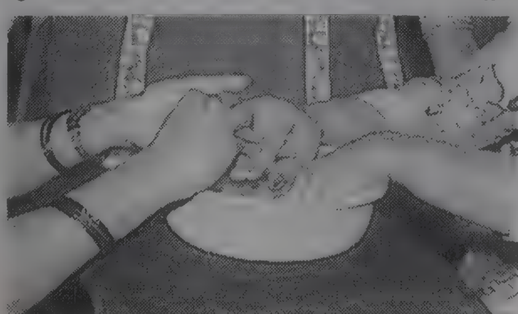
ಮೊದಲು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತುಸು ನೆಯಿಲ್ ಪಾಲಿಶ್ ರಿಮೂವರ್ ಹಾಕಿ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಉಗುರುಗಳು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಫೈಲ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಯು ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಫೈಲ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅನಂತರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಉಗುರು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಇಡಬೇಕು. ಈ ನೀರಿಗೆ ತುಸು ಲಿಂಬೆರಸ, ಶಾಂಪೂ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಹಾಕಿ ಬ್ರುಶ್ಶರ್‌ನಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಒತ್ತಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಉಗುರಿನೆಡೆಯ ಕೊಳೆಗಳನ್ನು ಹುಶಾರಾಗಿ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಸ್ಕ್ರಿಪ್ಪರ್ ಅಥವಾ ಪ್ಯೂಮಿಕ್ ಕಲ್ಲು ಬಳಸಿ ಕಾಲು ಪಾದಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಪಾದದ ಬಿರುಕನ್ನು ತೊಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಮೇಲೆ ಮಸಾಜ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನಿಂದ ಮಂಡಿಯಿಂದ ಪಾದದವರೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ, ವೈಬ್ರೇಟರ್ ಎಂಬ ಸಾಧನದ ಮೂಲಕ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿನ ನರಗಳು ಉದ್ದೀಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ನೆತ್ತರೋಟವು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲಿಗೆ ತುಂಬ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಮೇಲೆ ಪೀಲ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಎನ್ನಲ್ಪಡುವ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಸುಲಿದು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಸುಕ್ಕು ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪು ನೀಗಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳು ಸುಂದರಗೊಂಡು ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಕೈ ಉಗುರುಗಳಿಗೂ, ಕಾಲು ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟದ



ಬಣ್ಣದ ಪಾಲಿಶ್ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಕೋಟಿಂಗ್ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಎರಡನೇ ಕೋಟಿಂಗ್ ಹಾಕಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ.

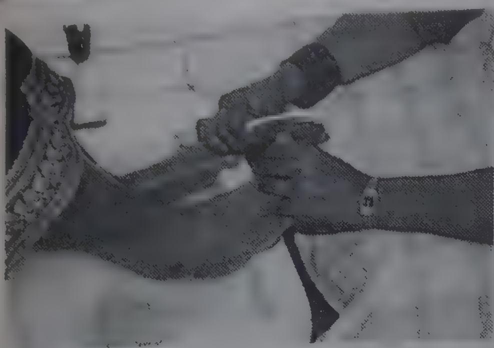
ಕೈಕಾಲು ಪರಾಂಬರಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಎನ್ನುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ದಿನವಿಡೀ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿದ ಮೇಲೆ ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ಯಾರಾದರೂ ಕೈಕಾಲು ಒತ್ತಲಾರರೇ ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋತುಬಿಡುವುದರಿಂದಲೂ, ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದಲೂ, ಎರಡು ಇಲ್ಲವೇ ನಾಲ್ಕು ಚಕ್ರದ ಬಂಡಿ ಓಡಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಕೈಕಾಲುಗಳು ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕ್ಷೇಮವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಕೈಕಾಲು ಪರಾಂಬರಿಸುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಎನ್ನುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ತುಸು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್ ಲೋಶನ್ ಮತ್ತು ತುಸು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದಲೂ ಕಾಲಿನ ಮೀನಖಂಡದಿಂದ ಅಂಗಾಲಿನವರೆಗೆ ಹಿತವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ನೀವಬೇಕು.

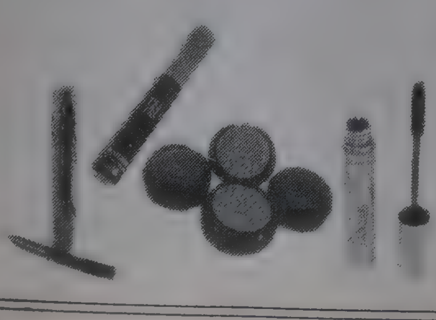
ಅದೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತುಸು ಬಿಸಿಮಾಡಿ, ಪಾದದ ಅಡಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ, ಮಧ್ಯದಿಂದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನವರೆಗೆ ನೀವಿಬಿಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೆಶರ್ ಪಾಯಿಂಟ್‌ಗಳು ಹಿತವಾಗಿ ಒತ್ತಲ್ಪಟ್ಟು, ಕಾಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ದೇಹದ ಸುಸ್ತು ನೀಗಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನ ಚರ್ಮವೂ ಒಣಗದಿರುತ್ತದೆ.



ಇದೇ ರೀತಿ ಕೈಗಳಿಗೂ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡ ಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಮಯ ತೆಗೆದಿಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ, ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ ಕವರನ್ನು, ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಯ ಆವಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಕೈಗಳಿಗೆ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆಯ ಕವರ್‌ನಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಆ ಕವರಿನ ಒಳ ಪದರವನ್ನು ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು.

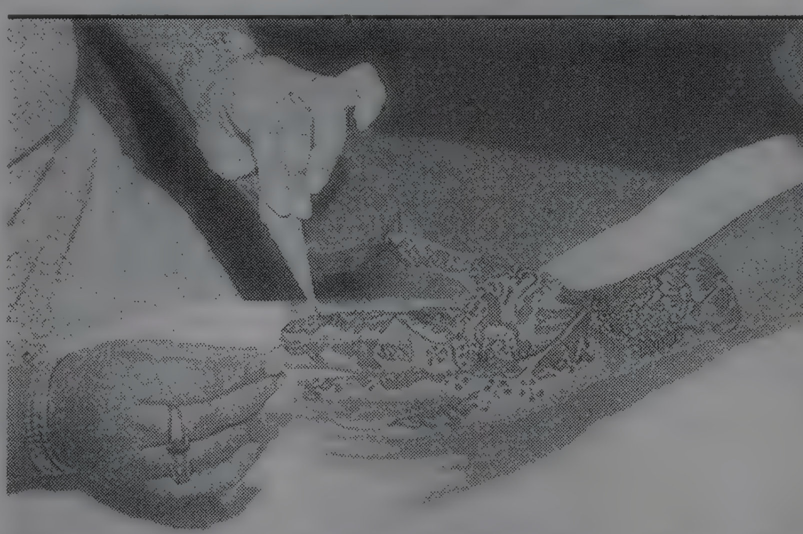
ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಟೈಪ್‌ರೈಟರ್ ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು ಗಳೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಬೆರಳಿನ ಮೇಲುಭಾಗದಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ರೊಟೇ ಶನ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿರಿ. ಅನಂತರ ಎದುರು ಮುಖವಾಗಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್‌ಮಾಡಿ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಬೆರಳ ತುದಿಯವರೆಗೆ ನೀವಿಬಿಡಿರಿ.

ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಗಳನ್ನೇಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಕಪ್ ಪನ್ನೀರು ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಪ್ ಗ್ಲಿಸರಿನನ್ನು ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಲುಕಿರಿ. ಇದನ್ನು ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಅಗತ್ಯ ವಿದ್ದಾಗ ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ತುಸು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಹಿತವಾಗಿ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸುತ್ತು ಹಾದಿಯಾಗಿ ತಡವಿ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರವೆಂಬಂತೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಒತ್ತಿ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕೈಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನರಗಳು ಹುರಿಗೊಂಡು ರಕ್ತದೋಟ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.



ಪಾದಗಳು ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟು ತೊಂದರೆ ನೀಡುವುದು ಹಲವು ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹಲವು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಮಾಡಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವ ಕಲ್ಲು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಕಾಲನ್ನು ಕಲ್ಲಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಫಲಕಾರಿ.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಲು ಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಪಾದಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಸಲಿನ್, ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೇ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ತಡವಬಹುದು. ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೇ ನೀರು ಹುಣ್ಣು ಆಗಿದ್ದರೆ ಅರಿಸಿನ ಇಲ್ಲವೇ ಮದರಂಗಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಬೆರಳ ನಡುವಿಗೆಲ್ಲ ಹಚ್ಚಿರಿ. ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವ ಇಲ್ಲವೇ ಟೀವಿ ನೋಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲನ್ನು ತುಸು ಶಾಂಪೂ ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿದ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಇಡಿರಿ. ಆಬಳಿಕ ಪ್ಯೂಮಿಕ್ ಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.



ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಮಾಸ್ಕನ್ನೇ ಮುಂಗೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ತಡವಿ, ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಕಿತ್ತು, ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕ ಕೂದಲುಗಳು ನೀಗಲ್ಪಟ್ಟು ಮೃದು ವಾಗಿಯೂ, ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕಾಲು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ತೊಡೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ಉಗುರುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟದ ನೆಯಿಲ್ ಪಾಲಿಶ್ ಹಾಕಿ, ಎರಡು ಕೋಟ್ ನೀಡಬೇಕು. ನೆಯಿಲ್ ಪಾಲಿಶನ್ನು ಉಗುರಿನ ಮೇಲೆ ಮೂರು ಸ್ಟ್ರೋಕಾಗಿ ಹಾಕಿರಿ. ಮೊದಲ ಸ್ಟ್ರೋಕನ್ನು ಉಗುರಿನ ನಡುವಿನಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖ ವಾಗಿ ಹಾಕಿರಿ. ಅನಂತರ ಉಗುರಿನ ಎರಡು ಅಂಚುಗಳಿಂದ ಎರಡು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಹಾಕಿರಿ.



ಉಗುರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿರಿ.

* ನೆಯಿಲ್ ಪಾಲಿಶ್ ರಿಮೂವರನ್ನು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಉಗುರುಗಳ ಹೊಳಪು ಮತ್ತು ಬಲ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

* ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬೆಳೆಸ ಬಾರದು. ಅವುಗಳೊಳಗೆ ಕೊಳೆ ಸೇರಿ ಸೋಂಕು ತಾಕುತ್ತದೆ.

* ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸತ್ವಗಳು ದೊರೆಯ ದಿರುವಾಗ ಉಗುರುಗಳು ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಸತ್ವ ದೊರೆಯಲು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ.

* ಉಗುರಿನಲ್ಲಿ ಒಣ ಸ್ಥಿತಿ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಉಗುರುಗಳು ಒಣಗು ತ್ತವೆ.

* ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ ನಂಥ ಧಾತು ಲವಣಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಪಸೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಉಗುರುಗಳು ಕಿತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

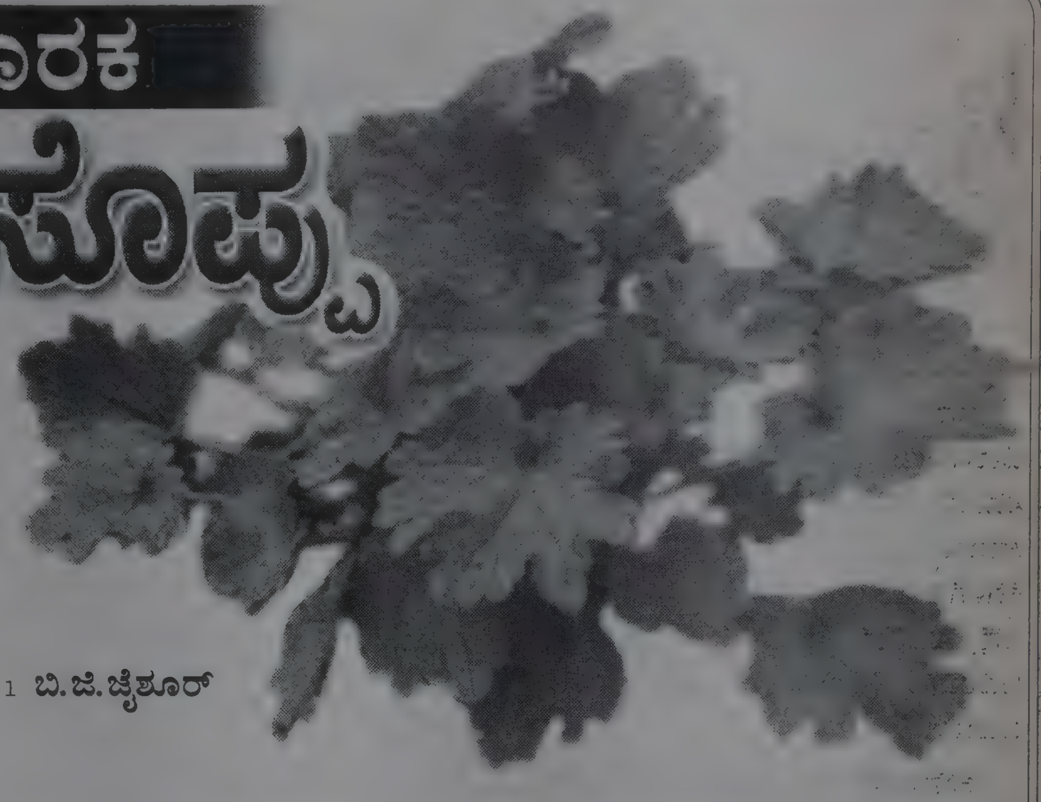
* ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಫೈಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

* ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಫೈಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

* ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಪಾರ್ಲರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಯೂಟಿ ಕಲ್ ಕ್ರೀಮ್‌ನಿಂದಲೂ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಯಿಂದಲೂ ಹತ್ತಿಯಲ್ಲದ್ದಿ ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕು.

* ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು, ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ, ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಕೈಗಳನ್ನೂ, ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಪರಾಂಬರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ರೋಗನಿವಾರಕ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪು



1 ಬಿ.ಜಿ.ಜೈಶೂರ್

ಸುವಾಸನೆ ಭರಿತ ಪುದೀನಾ ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಸಸ್ಯ. ಇದು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳು, ನಾರುಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿವೆ.

ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ತವರೂರು ಯೂರೋಪ್. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಸ್ಯ ಹೆಸರು ಅರ್ವೆರ್ನಿಸ್ ಎಂದು. ಇದನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ 'ಗಾರ್ಡನ್ ಮಿಂಟ್' ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸುಗಂಧ ಪತ್ರ, ವ್ಯಂಜನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಶೀತ ಹಾಗೂ ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ವಲಯದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

100 ಗ್ರಾಂ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ತೇವಾಂಶ	:	84.9 ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	:	4.9 ಗ್ರಾಂ
ಮೇದಸ್ಸು	:	0.6 ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	:	1.9 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	:	8.8 ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	:	200 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಫಾಸ್ಪರಸ್	:	62 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	:	15.6 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಥಯಾಮೈನ್	:	0.05 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ರೈಬೋಫ್ಲಾಮಿನ್	:	0.76 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ನಯಾಸಿನ್	:	1.0 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ	:	77 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
ಎ ಜೀವಸತ್ವ	:	6100 ಐ.ಯು
ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ	:	3.8 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ

ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು:

ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದು ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಕರಿಕೆ, ಅತಿಸಾರ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ತಲೆ ನೋವು ನಿವಾರಿಸಿ ಹಸಿವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ: ಎರಡು ಚಮಚ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಗಂಟಲು ನೋವು, ಗಂಟಲು ಶುದ್ಧಿಗೆ: ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನಕಾಳು ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿರಿ. ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಂಗೀತಗಾರರಿಗೆ, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳಿಗೆ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಜಂತುಹುಳು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಒಂದು ಚಮಚ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಮುಂಜಾನೆ ಹೊತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಜಂತುಹುಳುಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಮಹಿಳೆಯರು ಮುಟ್ಟಾಗುವ ನಾಲ್ಕೈದು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯದ ಅರ್ಧ ಕಪ್ಪಿನಷ್ಟು ಮುಂಜಾನೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ದೈಹಿಕ ಆಯಾಸ ಈ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ತಮಗೆ ಸರಿಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ, ಚಟ್ನಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

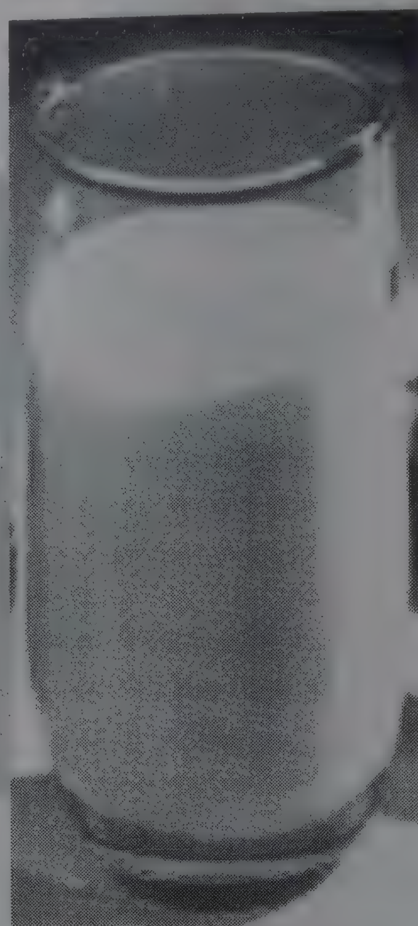
ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ನಾಲ್ಕನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿದ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಒಣಶುಂಠಿಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಎರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುನೋವು, ದಂತಕ್ಷಯ, ಬಾಯಿ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ನಂತರ ರಸವನ್ನು ಉಗುಳಿ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲೆ ಗಳನ್ನು ಅಗಿಯುವಾಗ ರಸ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹೋದರೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಇದರಿಂದ ದಂತಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶ ವಾಗಿ ದಂತಕ್ಷಯ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೂತ್ರ ತಡೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದೋಷ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚಟ್ನಿಯಂತೆ ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿರಿ.

ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲು ಅದುವೇ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯ ಪಾಲು



ಹಾಲು ಸೇವನೆ ಕುರಿತಂತೆ ಪರ, ವಿರುದ್ಧ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದ ವಿದೇಶಿಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಭಾರತೀಯರು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು. ಅವರ ಆಹಾರ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಯುಕ್ತವಲ್ಲ, ದೇಹದ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅವರಿಗೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನ್ ತಲುಪುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಕೌಸಲ್ಯಾದೇವಿಯವರು ತಮ್ಮ ಬಡಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಸ್ಥಾಪನೆ ಗೊಂಡಿದ್ದ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ತಪಾಸಣೆಗೆಂದು ಹೋದಾಗ, ವೈದ್ಯ ಹೇಳಿದ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿ ದಂಗಾಗಿ ಹೋದರು. ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಇಷ್ಟೇ- ''ನೋಡಿ ಅಮ್ಮಾ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ''.

ವೈದ್ಯನ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವರ ಹೃದಯಸ್ಪಂದನವೇ ನಿಂತಂತೆ ಭಾಸವಾಯಿತು. ಅವರಿಗೆ ಹಾಲೆಂದರೆ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರೀತಿ, ರಾತ್ರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯದೆ ಅವರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯೇ ಸುಳಿಯದು. ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಮೊಸರಿಲ್ಲದೆ ಅವರ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ನವೇ ಇಳಿಯದು.

ಈ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ.... ಅವರು ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿದ್ದ ತಮ್ಮ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್ ಪುತ್ರಿಗೆ ಫೋನ್ ತಿರುಗಿಸಿದರು. ಸೀಮಾ ತನ್ನ ತಾಯಿ ಖೇದದಿಂದ ಹೇಳಿದ ವಿಷಯ ಕೇಳಿ ನೊಂದು, 'ಅಮ್ಮಾ, ನೀನು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಡ, ಹಾಲು ಎಲುಬಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ನನ್ನೆದೆ ಉರಿದು ಹೋಗುತ್ತೆ'' ಎಂದು ನುಡಿದಳು.

ಶ್ರೀಮತಿ ಕೌಸಲ್ಯಾದೇವಿಯವರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಇಂದು ಹಾಲಿನ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದು, ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕೋ ಬೇಡವೋ ಎಂದು ಧರ್ಮ ಸಂಕಟದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಲಿನ ಕುರಿತಂತೆ ಮಂಡಿಸುತ್ತಿರುವ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳೇ ಅವರನ್ನು ಈ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತಿವೆ.

ನಾಟ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಡಾಟ್‌ಕಾಮ್‌ನ (Not Milk.Com) ಡಾ|| ರಾಬರ್ಟ್ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ -

''ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಷ್ಟೇ ಸಾಕು, ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪಚನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾಲಿನ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಧಮನಿಗಳ ಕಾರ್ಯಗತಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ''.

ಇದೆಲ್ಲ ಓದಿ ನೀವು ಹೆದರಿಬಿಟ್ಟಿರಾ? ಏನು ಯೋಚಿಸಿದಿರಿ? ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುತ್ತೀರಾ? ನಿಲ್ಲಿ. ಕ್ಷೀರ ತಜ್ಞರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಎಲುಬುಗಳ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕುಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲುಬು ಬೇಗನೇ ಫ್ರ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಆಗಬಹುದು. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಸಾಗಿದಂತೆ ಇದರ ಅಪಾಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತೀಯರು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು. ಅವರ ಆಹಾರ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತವಲ್ಲ, ದೇಹದ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಅವರಿಗೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನ್ ತಲುಪುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಲು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಹಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿರೋಧ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಿರುವವರು 'ಹಾಲಿನಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಐಜಿಫ್ ಹಾರ್ಮೋನೇ ಕಾರಣ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಗೋವಿನ ಹಾಲಿನ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಅಂಶ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಲಿನ ಪರ ಮಾತನಾಡುವವರು ''ಐಜಿಎಫ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಷ್ಟೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಿಎಲ್‌ಐ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಲಿಷ್ಠ

ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಟ್ಯೂಮರ್ ಅನ್ನು ಕೂಡ ನಾಶ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಹಾಲು ಕಾರಣವಲ್ಲ, ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ನೀವು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ಹಾಲನ್ನು ಕೆನೆ ರಹಿತಗೊಳಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ

ಹಾಲು ಹಲವರಿಗೆ ವರದಾನವೂ ಹೌದು, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಲೂಬಹುದು. ಇದರ ವಿರೋಧಿಗಳ ತರ್ಕವೆಂದರೆ , ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಎಷ್ಟೆಂದರೆ ಅದನ್ನು 'ದ್ರವ ಮಾಂಸಾಹಾರ' ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತೂ ಉದ್ಭವಿಸಿಯೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹೃದಯ ಧಮನಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷೀಣವಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಮೈಸೂರು ಮಾನಸ ಗಂಗೋತ್ರಿಯ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪೋಷಣಶಾಸ್ತ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗದ ರೀಡರ್ ಆಗಿರುವ ಡಾ|| ಜಮುನಾ ಪ್ರಕಾಶ್ ಅವರು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಶಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುವ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಿಎಲ್‌ಎ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಸಲ ಕುದಿಸಿದ ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲು ಇಲ್ಲವೇ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಎಂದು ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕೇವಲ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಘಾತ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತಹೀನತೆ

ಕ್ಷೀರ ವಿರೋಧಿಗಳು ''ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬಹಳ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ರಕ್ತಕೊರತೆ ಅಥವಾ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಹಾಲು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲೇ, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ, ಅಲರ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೊರೆ ಬರುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಹಾಲಿನ ಸಮರ್ಥಕರು ಹೇಳುವುದು ಬೇರೆಯೇ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಜನ್ಮ ತಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ದೊಡ್ಡವರಾಗುವತನಕ ಹಾಲು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲ್ಪಾಗುತ್ತೋ ಅಂಥಹ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತ್ರ ಒಂದಷ್ಟು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಬಳಿಕವೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಸಂಧಿವಾತದ ಬಗ್ಗೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವದರಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಂಧಿವಾತದ ತೊಂದರೆ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಲಿನಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುವವರು, ವೈದ್ಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನೊಂದಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಏಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹಾಲಿನ ಸಮರ್ಥಕರು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇವು ಹಾಲಿನ ಸಮರ್ಥಕರು ಹಾಗೂ ವಿರೋಧಿಗಳ ತರ್ಕಗಳು. ಇವರ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಸ್ಪಷ್ಟ, ಅದೆಂದರೆ ಹಾಲಿನ ವಿರೋಧ ಹಾಗೂ ಪರವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಬಲವಾದ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಶೋಧನೆ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಐರ್ಲ್ಯಾಂಡ್‌ದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗೋವಿನ ಮೇವಿನಲ್ಲಿ ಸೋಯಾಬೀನ್ ಹಾಗೂ ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ಶಾಮೀಲುಗೊಳಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲತರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಶತ-ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಜನರು ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ತಲುಪಿಲ್ಲ. ನೀವು ಶ್ರೀಮತಿ ಕೌಸಲ್ಯಾ ದೇವಿಯವರ ಹಾಗೆ ಕ್ಷೀರ ಪ್ರೇಮಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೆನೆರಹಿತ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಿರಿ, ಆದರೆ ಬೆಣ್ಣೆ- ತುಪ್ಪ ಮಾತ್ರ ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಬಳಸಿ.

ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಹಾಲು ಕುಡಿಯದವರೇ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮದು ತೀರಾ ತೆಳ್ಳಗಿನವರ ವಂಶವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಅನುಸರಿಸಿರಿ.

ನೀವು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಹಾಲಿನಿಂದ ಪಡೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ, ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿರಲಿ, ಎಲುಬುಗಳ ಗಟ್ಟಿತನಕ್ಕೆ, ಅವುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಸಂದೇಹಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೆಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ●

(55ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮಗಳೆಂಬ ಗೆಳತಿ...

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಇಂದು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳುವ ತಾಯಿ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಸರಿಯಾದುದೇನು, ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಪಕ್ಷಪಾತವಿಲ್ಲದ ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕಿ ಮಾತ್ರ ಅಗತ್ಯ.

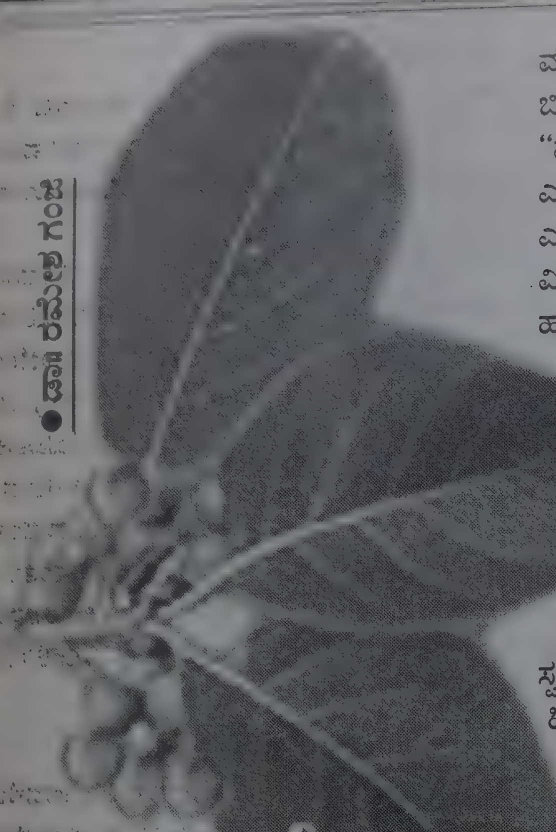
ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮಗಳ ಬಾಂಧವ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಎತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಹುಡುಗಿ ಎಂಬ ನೆಲೆಯಿಂದ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಒಬ್ಬಳು ತಾಯಿ ತನ್ನನ್ನು ತಯಾರು ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹುಡುಗಿಯೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಚಿಟ್ಟೆಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ತಾಯಿ ನನಗಾಗಿ ರೂಪ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಲಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಅವಳು ಅರಿಯುವಂತಾದಾಗ, ತಾನೂ ಹೆಣ್ಣಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯ ನೆಲೆಯನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅರಿಯುತ್ತಾಳೆ.

ಈ ಬದಲಾವಣೆಯು ಕಷ್ಟವಾದುದೇನಲ್ಲ. ಸ್ವಂತಿಕೆಯೊಡನೆ ಕಾರ್ಯವೆಸಗಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಆದಂತೆ ನಾವೇ ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟು ತಿನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲವೆ? ತಟ್ಟೆ ತೊಳೆದುಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ನೀನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ತಾನೇ ಹೇಳಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಅವರು ಸ್ವಯಂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಮೊದಲ ನೆನಕೆಯ ಹಂತವೇ ಅಡಾಲ್‌ಸೆನ್ಸ್. ಅದನ್ನು ಒಂದು ಅಣೆಕಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ತರಲು ತುಂಬ ಮಾತನಾಡಿರಿ. ಅವರನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು ಬಿಡಿ. ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿರಿ. ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸಬೇಡಿ. ವಿವಾದ ವೆಬ್ಬಿಸಬೇಡಿ. ಅವರು ಹೇಳುವುದು ಸರಿಯೇ ತಪ್ಪೇ ಎಂದು ಅವರ ವಾದದಂತೆಯೇ ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಲು ನಾನಾ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇವೆ.

ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನ್ಯಾಯವನ್ನೂ, ನವೀನತೆಯನ್ನೂ, ಸ್ನೇಹವನ್ನೂ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವಳೂ ನಿಮಗೆ ಸ್ನೇಹಿತೆಯೇ, ನೀವೂ ಆಕೆಗೆ ಗೆಳತಿಯಾಗಿ ಈ ಹರೆಯದವರ ನಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತು ಹೇಗೆ ಇದೆ ಎಂದು ನೀವು ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ನೀವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಅಕ್ಕನಾಗಿ ಭಾವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೀರಿ. ●

● ಡಾ॥ ರಮೇಶ ಗಂಜಿ



ಅಳಲೆಕಾಯಿ

ಪಂಚಕರ್ಮ ವಿಧಿ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಗೆ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ರಸಾಯನ. ಇದನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಹರೀತಕಿ, ಅಭಯಾ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಾ, ತೆಲುಗುನಲ್ಲಿ ಕರಕ್ಕಾಪ ಹಾಗೂ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ Myrobalan ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಅಳಲೆಕಾಯಿ 30-40 ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು.

ಅಳಲೆಕಾಯಿ ತನ್ನ ಸೌಮ್ಯಗುಣಗಳಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ರಸಾಯನವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮೃದು ವಿರೇಚನದಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೆ ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರೀಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಳಲೆಕಾಯಿ ತನ್ನ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತಾಯಿ ಮಗುವನ್ನು ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವಂತೆ ಜೋಪಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ರಾಜಮದನಪಾಲ ತನ್ನ ಮದನಪಾಲ ನಿಘಂಟಿನಲ್ಲಿ -

"ಹರೀತಕೀ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಮಾತೇವ ಹಿತಕಾರಿಣಿ।
ಕದಾಚಿತ್ ಕುಪ್ಯತೇ ಮಾತಾ ನೋದರಸ್ಥ ಹರೀತಕೀ॥

ಅಂದರೇ, ಹರೀತಕೀ ತಾಯಿಯಂತೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ತಾಯಿ ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದ ಹರೀತಕೀ ಎಂದೂ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದು. ಅಮರಸಿಂಹನು ತನ್ನ ನಿಘಂಟುವಿನಲ್ಲಿ "ನಾಸ್ತಿರೋಗ ಭಯಮಿಸ್ಯ ಇತ್ಯಂಭಯಾ" ಎಂದರೇ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರುಹಿದ್ದಾನೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಹತ್ವದ ಗುಣ ವಿಶೇಷಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಒಗರು, ಖಾರ, ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ತ್ರಿದೋಷಹರವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ತನ್ನ ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಯೋಗವಾಹಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಹರೀತಕೀ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಅದರಂತೆಯೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಕ್ಷಮವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅಭಯಾವನ್ನು ಸ್ವರಸುಧಾರಣೆಗಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಿ, ವ್ರಣಶೋಧಕವಾಗಿ, ಉದರರೋಗದಲ್ಲಿ, ಗ್ರಹಣಿ, ವಾಂತಿ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ, ಹೃದ್ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅಳಲೆಕಾಯಿ ವ್ಯಾತ್ಸಲ್ಯದಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಬಲಿತ ದೊಡ್ಡಗಾತ್ರದ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ (ಬೀಜರಹಿತ) ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿ ದಿವಸ 3-5 ಗ್ರಾಂ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಲಘು ಉಪಹಾರದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ರಸಾಯನವಾಗಿದ್ದು, ಋತು ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿ ಅಖಂಡ ಶರೀರ ಪುಷ್ಟಿಗೊಂಡು ನವತಾರುಣ್ಯ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಗ್ರೀಷ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ, ವರ್ಷಾದಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣದೊಂದಿಗೆ, ಶರತ್‌ದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಶಿಶಿರ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ಪಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣ ಸರ್ವ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಅಬಾಲವೃದ್ಧರು ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ರಸಾಯನವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬಲಹೀನರು, ಶಕ್ತಿಹೀನರು, ವ್ರತಧಾರಿಗಳು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಯೋಗ್ಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಪಂಡಿತರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತ್ರಿದೋಷ ಹರ, ಬೆಲ್ಲದೊಡನೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಸರ್ವರೋಗನಾಶಕ. ಹರೀತಕೀ ಚೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಕಲ್ಕ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ದಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆ, ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಿಂಪಳಿ ಚೂರ್ಣದೊಂದಿಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಈ ಎರಡರ ಸಮಾನ ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಮರ್ಧಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ನಾಶಹರವಾಗಿದೆ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಶತಾಯು ಕ್ಲಿನಿಕ್,
(ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರ)
ರಾವ್ - ತಾಲೀಮ್, ಬೀದರ - 585 401.

ಆರೋಗ್ಯ ಮುತ್ತುಗಳು

"ಶರೀರ ಒಂದು ಗಡಿಯಾರದಂತೆ. ಅದು ಒಮ್ಮೆ ಕೆಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಮತ್ತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ". - ಆಂಗ್ಲ ನಾಣ್ಣುಡಿ

***

"ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬದುಕೇ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ". - ಝರಾತುಷ್ಟ

***

"ಜನರು ಬಹಳಷ್ಟು ಹಕ್ಕುಗಳಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಡು ತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಹಕ್ಕು ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆತಿರುತ್ತಾರೆ". - ಅಮಿಯಲ್

***

"ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ವೈದ್ಯರಿಗಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ". - ಜಾನ್ಸನ್

***

"ನಮ್ಮ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟ ಮೇಲೇರಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರಬೇಕು". - ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

***

"ತಿಂದದ್ದೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರವಲ್ಲ, ಯಾವುದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೊ.. ಅದೇ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ". -ವಿಲ್ಸನ್

***

"ಆತ್ಮಕ್ಕೂ ದೇಹಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುವವರಿಗೆ ಎರಡೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ". -ಅನಾಮಿಕ

***

"ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಲ ಎನಿಸುವಂತಹದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವ ಕಾಲ". - ಜಾರ್ಜ್ ಹರ್ಬಟ್

***

"ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಬಲ್ಲಿರಾ? ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತ ಬಳಿಕ". - ನಾಣ್ಣುಡಿ

***

"ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದೇಹವು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಅತಿಥಿ ಗೃಹ. ರೋಗಿಷ್ಠನ ದೇಹವು ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸೆರೆಮನೆ". - ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಬೇಕನ್

ಸಂಗ್ರಹ: ಮಾರುತಿ ಕಮತೆ

● ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಎಸ್.ಬಿ., ಭಟ್ಕಳ

■ ವಯಸ್ಸು 14, ನನ್ನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

● ಚಿಕ್ಕವಳಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಇದ್ದ ಕಪ್ಪುಕಲೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅದನ್ನು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕು. ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ, ಆದರೆ ಅದು ತುಂಬ ದುಬಾರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ ನಾನು ಸಂಧಿವಾತ ಹೃದ್ರೋಗಿ. ನಾನು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಕೆನೆಯುಕ್ತ ಹಾಲು, ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ನಿಧಾನ ನಡಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ.

ರಾಜು, ಪಾವಗಡ

■ ವಯಸ್ಸು 22, ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಾಗಮದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ ಸಮಾಗಮ ನಡೆಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಸ್.ಕೆ., ಹಗರಿಬೊಮ್ಮನಹಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 26, ನನಗೆ 15ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ರಾತ್ರಿಕುರುಡು ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ ಬಹಳೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೇ? ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಸರಿಹೋಗಬಹುದೆ ಅಥವಾ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿದರೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೆ? ಇನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮದುವೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ತಾವು ನನಗೆ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತೀರೆಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.

● ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೇ ಕನ್ನಡಕದಿಂದಾಗಲೀ ಪರಿಹಾರವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'ಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕವಾಗಲೀ ಇಲ್ಲವೇ ಔಷಧಿ ಮೂಲಕವಾಗಲೀ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೀರೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಿ. ಅವರಿಗೂ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸಹಕಾರವೂ ನಿಮಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಗಜ್ಜರಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಿ.

ಕಲ್ಪನಾ, ಹೊಸಪೇಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ನೋವು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೂರುದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಾನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ತಾಯಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಹೊರಗೆ ಅಡ್ಡಾಡು ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ಸೂಕ್ತವೆ?

● ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಾಗಂತ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇರಲಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದಷ್ಟು ನೋವಿನೆಡೆಗೆ ಗಮನ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಬೇಡ, ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ಬೇಡ. ಎಲ್ಲವೂ ಹಿತ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಆಗಾಗ ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ನಾನು ಗೋದಿ ಬಣ್ಣದವಳು, ಬೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಕುಂಕುಮಾದಿ ತೈಲ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆ? ಇದರಿಂದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೆ? ಮುಖ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲು ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿಸಿ.

● ಕುಂಕುಮಾದಿ ತೈಲ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಣ್ಣ ತಿಳಿಯಾಗಬಹುದೇ ಹೊರತು ಬಿಳಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬಣ್ಣ, ರೂಪ, ಎತ್ತರ ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬರುವಂತಹವು. ಹೇಗಿದ್ದೇವೊ ಹಾಗೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕು. ಕುಂಕುಮಾದಿ ತೈಲ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲು ಒಡೆಯುವಿಕೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮುಲಾಮನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 30 ಗ್ರಾಂ ಜೇನುಮೇಣ ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಅದು ಕರಗಿದ ನಂತರ 10 ಮಿಲಿ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು 10 ಮಿಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ರಸ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಸುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೂಡಲೇ ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ದಾವಣಗೆರೆ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ನನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗದ್ದದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ದನೆಯ ಕೂದಲು ಇದೆ ಹಾಗೂ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಗಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಈಚೆಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿವೆ. ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯ ಬಗೆಗೂ ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಕೋರಿಕೆ: ಬಿಳಿಸೆರಗಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

● ಗದ್ದದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಕೂದಲನ್ನು ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಇಲ್ಲವೇ ಥ್ರೆಡ್ಡಿಂಗ್ ವಿಧಾನ ದಿಂದ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ತಗ್ಗಬಹುದು. ಕಪ್ಪಗಾಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕೆಂಪುಗುಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಪೆರೊಲೆಪ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3ರಿಂದ 4 ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೋರಿಕೆಯಂತೆ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಕುರಿತಾಗಿ ಲೇಖನವನ್ನು ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುವುದು.

ರಮೇಶ, ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಮುಖ ದುಂಡಗಿತ್ತು. ಅದರಿಂದೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿವೆ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಮುಖ ಮತ್ತೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಳೆ ಪಡೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ದುಂಡಗಿತ್ತು ಎಂದರೆ ಆಗಿನ್ನೂ ನೀವು 16 ವರ್ಷದವರು. ಈಗ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದಲ್ಲವೆ? ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ 21ಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗಿ ಎತ್ತರ, ಮುಖದ ಆಕಾರ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆನ್ನೆಗಳು ದುಂಡಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದೇಕೆ ಭಾವಿಸುವಿರಿ? ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಒಳಹೋಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಚಿಂತಿಸದೇ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಆಕಾರವೇ ಹಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಇದ್ದುದನ್ನು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವುದು ಜಾಣರ ಲಕ್ಷಣ.

ಎಸ್.ಪಿ.ಕೆ., ಚಿಕ್ಕೋಡಿ

■ ವಯಸ್ಸು 16, ನನ್ನ ಎಡಗಡೆಯ ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗಿದ್ದು, ಸದಾ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಡೆಯ ದವಡೆಯಿಂದ ತಿನ್ನಲು ಸಹ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲ್ಪದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಕೀವು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

● ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ, ಅದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಕೀವು ಬರುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಸಿರುವಿರಾದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ತಡಮಾಡದೇ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸಂಗೀತಾ, ರಾಯಚೂರು

■ ನಾನು ದ್ವಿತೀಯ ಪಿಯುಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಂದೆ, ತಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಬಹಳೇ ಅನುಮಾನ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅದು ವಿಪರೀತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದೆ. ಯಾರು ಹೇಳಿದರೂ ಅವರು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ತಾಯಿಗೆ ಇದೊಂದು ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಈ ಘಟನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ಓದಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಬೇರೆ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿ, ತಾತ, ದೊಡ್ಡಪ್ಪ ಮುಂತಾದವರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಾದ ಹೇಳಿಸಿ ನೋಡಿ. ಆಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸರಿಹೋಗಬಹುದು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓದುವುದರತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಬಂಧಿಕರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಓದುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆಂದರೆ ದ್ವಿತೀಯ ಪಿ.ಯು.ಸಿ.ಯಾದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಇದನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ದಾಟಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಅಹಿತಕರ ಘಟನೆಗಳ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತಿಸದೇ ನಿಮ್ಮದೆ ಗುರಿಯತ್ತ ಗಮನವಿರಲಿ. ಖಂಡಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಪಾಸಾಗುವಿರಿ.

ಸಂಗೀತಾ, ಬೆಳಗಾವಿ

■ ವಯಸ್ಸು 16, ನನಗೆ ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಚಿಬ್ಬು ಹತ್ತಿದೆ. ಅದು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹಾಗೂ ಎದೆಗೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಎಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯಾವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ಚಿಬ್ಬಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಶ್ರೀಗಂಧ ಮತ್ತು ಬಜೆಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಗರಿಕೆಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. **ಉಶೀರಾಸವ**ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಂತೆ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸೋಪು ಬಳಸದೇ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಹಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮಂದಾಕಿನಿ, ವಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 33, ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ. ನಾನು ಸೋನೋಗ್ರಫಿ ಯಾವ ಯಾವ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳಿಸಿ.

● ಸೋನೋಗ್ರಾಫಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅದೂ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಮಾಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋನೋಗ್ರಾಫಿಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುರಿತು ಅನುಮಾನಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೇ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಎಸ್.ಕೆ., ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನನ್ನ ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ನನ್ನ ದೇಹದ ಬಲಭಾಗವು ಎಡಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ತುಸು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು. ಬಲಭಾಗದ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಸ್ತನ, ಹೊಟ್ಟೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದೇ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ. ಇದೇ ಕಾರಣವೋ ಏನೋ ನನ್ನ ದೇಹ ಎತ್ತರವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯೆ? ನನಗೀಗ ವರಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ.

● ನಿಮ್ಮದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ಇದೇನೂ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಅಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೂ ಯಾವ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಆಗಲಾರದು. ನೀವು ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿರಿ. ಶೀಘ್ರ ವಿವಾಹವಾಗಿ ಹೊಸ ಜೀವನ ಸ್ವಾಗತಿಸಲು ಸಂತಸದಿಂದ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ.

ಮೋಹನ್, ಮತ್ತೀಕೆರೆ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ನನ್ನ ಕೆನ್ನೆಗಳು ಒಳಗೆ ಹೋಗಿವೆ. ಅವು ಪುನಃ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಎಂತಹ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

● ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ, 8 ಗಂಟೆಗಳ ನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲವೂ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕ. ಕೆನ್ನೆಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದೇಕೆ ಭಾವಿಸುವಿರಿ? ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಇದ್ದುದನ್ನು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 19, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಮಳೆಯಿರಲಿ ಅಥವಾ ಚಳಿಗಾಲವಾಗಿರಲಿ ನನಗೆ ವಿಪರೀತ ಬೆವರು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಗುಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೆ ರಂಧ್ರಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ನಾನು ಅದೆಷ್ಟೊ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಏನೂ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಲ್ಲ. ದಿನಾಲು ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುತ್ತೇನೆ, ಆದರೂ ನನ್ನ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

● ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿಯಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತಿದೆ. ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಬಳಸಿ. ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ. ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ 10 ಗ್ರಾಂ ಧನಿಯಾವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಆ ಕಷಾಯದಿಂದ ಆಗಾಗ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಗಸಗಸೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿದಿನ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಬಾಯಿಯ ದುರ್ವಾಸನೆಗೆ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ತೊಂದರೆಯಿರಬಹುದು. ಆಗಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಲವಂಗ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ರಸ ನುಂಗುತ್ತಿರಿ. ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚೆ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಇದೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಿ.

ರಮ್ಯ, ತರೀಕೆರೆ

■ ವಯಸ್ಸು 18, ನನಗೆ ಸುಮಾರು 6 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಾದ 10 ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬಿಳಿಯಾದ ಅಂಟು ಪದಾರ್ಥ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನನಗೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವರು ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಕಾರ, ಇದು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರೆದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ. ನಿಜವೆ? ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಬಿಳಿಸ್ರಾವ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಹಜ. ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಜನನಾಂಗದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ದೇಹವನ್ನು ಆ ರೀತಿ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ಬಿಳಿಯಾದ ಅಂಟು ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಹೆದರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದೇ ಸ್ರಾವ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನವೆ, ಉರಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಜನನಾಂಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಮಲದ್ವಾರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವದಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಅವಿವಾಹಿತೆ. ನಾನು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ಎಷ್ಟೇ ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ, ಏನೇ ತಿಂದರೂ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸ್ತನಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರ ತೊಟ್ಟುಗಳು ಸಹ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೇ ಜಿಗುಪ್ಸೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ದಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದೇವೆಂದು ಚಿಂತಿಸಿ ಏನೆಲ್ಲ ಕಸರತ್ತು, ಔಷಧಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹುದರಲ್ಲಿ ನೀವು ತೆಳ್ಳಗಿರುವುದಕ್ಕೇಕೆ ವೃಥಾ ವ್ಯಥೆಗೀಡಾಗಿದ್ದೀರಿ? ಇನ್ನು ಸ್ತನಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಸರವೇಕೆ? ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳಗೊಳ್ಳುವುದು ಖಚಿತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಬಿಟ್ಟು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ, ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆ, 8 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವಿನೋದಕುಮಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ ನನ್ನ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಸುಮಾರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕೆಲವರು ತಿಳಿಸಿ ನನಗೆ ಹಂದಿಮಾಂಸ ತಿನ್ನಲು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಒಂದು ಸಲ ತಿಂದಿದ್ದೆ, ವಾಸಿಯಾದಂತಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಮತ್ತೆ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈಗ ಪುನಃ ಹಂದಿಮಾಂಸ ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉಪಚಾರವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ: ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿವೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ ಔಷಧ ಪಡೆದಾಗ ವಾಸಿಯಾಗಿತ್ತು. ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಕಲೆಗಳು ಬೆನ್ನಹಿಂದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದವು. ಈಚೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ನವೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಹಂದಿಮಾಂಸದಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೆಂಬುದು ಕೇವಲ ಕಾಕತಾಳೀಯ ನ್ಯಾಯದ ಹಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹರಿದ್ರಾಖಂಡವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಂತೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ವಟಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಗುಳ್ಳೆಗಳ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದಲ್ಲಿ ನವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ವಾಸಿಯಾಗುವವು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಧರಿಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಇರಲಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಅವಶ್ಯ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಗೀತಾ, ನಾರಾಯಣಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 23, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಕೆಳ ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಕಲೆ ಆಗಿದೆ. ಮೊದಲು ಅದು ಬಹಳೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿತ್ತು. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಬೆಳೆದು ಅದೀಗ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ. ಈ ಕಲೆ ಇರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ತುರಿಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ತುರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಅದರ ಬಣ್ಣ ತಿಳಿ ಗುಲಾಬಿ ಆಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಬ್ಬಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅದು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇದು ತದ್ದು ಅಥವಾ ಚಿಬ್ಬು ಎಂದು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ತುಟಿಗೆ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದುಟಾದ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಹೀಗಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಗರಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಹಾಕದೇ ನುಣ್ಣಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸಣ್ಣಗಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತುಟಿಯ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಲ್ಲದೇ ಸೊಗದೇಬೇರಿನ ಶರಬತ್ತನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆ 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಸೇವಿಸಿ.

ಸ್ಮಿತಾ, ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 36, ಕಳೆದ ತಿಂಗಳಷ್ಟೇ ವಿವಾಹವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಉದ್ಯೋಗ-ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿದ್ದೇವೆಂದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ನಾನು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬಹುದೆ? 35ರ ಬಳಿಕ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

● ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ 36 ವರ್ಷ ಎಂದಿರುವಿರಿ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಇನ್ನು ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ತಡಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲ ಮಗು 30 ವರ್ಷದೊಳಗೇ ಆಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀವೀಗ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಂ.ಆರ್. ಬಳ್ಳಾರಿ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ಗರ್ಭಿಣಿ, ವಿವಾಹವಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ ನನಗೆ ಸಮಾಗಮದ ಬಳಿಕ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ನಾನು ಎಷ್ಟೇ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡರೂ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವವಾಗದೆ ಸಮಾಗಮ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಉರಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸಮಾಗಮ ನಡೆಸುವುದು ಸೂಕ್ತ? ನಾನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 20 ಕಿ.ಮೀ. ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು, ಚವ್ಯನಪ್ರಾಶದಂತಹ ಲೇಹ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆ? ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಎಳೆನೀರು ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ ತಿಳಿಸಿ.

● ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಸಮಾಗಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮುಲಾಮನ್ನು ನೀಡುವರು. ಇದರಿಂದ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ 7 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಉದರದ ಮೇಲೆ ಭಾರಬೀಳದಂತೆ ಸಮಾಗಮ ನಡೆಸಬಹುದು. ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳು ದೂರವಿದ್ದರೇ ಒಳಿತು. ನೀವು ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 20 ಕಿ.ಮೀ. ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯದ ಸೀಟ್ ನೋಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ ಲೇಹ್ಯದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಯಬೇಡ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಎಳನೀರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ನನ್ನ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಎದ್ದಿದ್ದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪುಕಲೆಯುಂಟಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ತಗ್ಗು ಬಿದ್ದಂತಾಗಿದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಇರಲು ನನಗೆ ಮುಜುಗರ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗೆ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರದಂತೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಸಿ.ಎ.ಜಿ. - ಬಾದಾಮಿ

■ ವಯಸ್ಸು 70, ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳ (ಮೂಗಿನ ಬದಿಯ) ಅಂಚಿನಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀರು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ನೀರು ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಉಪಶಮನ ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಒಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರಂಧ್ರವಿದ್ದು ಆ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ನೀರು ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾರಣದಿಂದ ಆ ರಂಧ್ರ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ನೀರು ರಂಧ್ರದಿಂದ ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗದೇ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಕಣ್ಣಿನ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಆ ರಂಧ್ರವನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸುವರು.

ಕೃಷ್ಣವೇಣಿ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 16, ನನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಸದಾ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ನಾಲ್ವರು ಜನ. ತಾಯಿ ನನಗಿಂತ ಕಿರಿಯವಳನ್ನೇ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ತೀರಾ ಸಿಡಿಮಿಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ನಾನು ಒಂದು ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಕೇಳಿದರೂ ಸಹ ರೇಗುತ್ತಾಳೆ, ಬೈಯುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ತಾಯಿ, ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಬೇಧಭಾವ ಏಕೆ?

● ನಿಮ್ಮದು ವಿಚಿತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆ. ತಾಯಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅವರು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಯಾಕೆ ಅನಾದರ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಕೇಳಿ, ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗದ್ದೇನಾದ್ರು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅವರು ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯೊಡನೆ ಜಗಳವಾಡಿದ ನಂತರ ಅಸಹನೆ, ಕೋಪ ಅವರ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಲಾಗದೇ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಸಮಸ್ಯೆ : ಡಾ|| ಕೀರ್ತಿ ಪಟೇಲ್

ಸೋನಿಯಾ, ಹೊಸದುರ್ಗ

■ **ವಯಸ್ಸು 22, ತೂಕ 68 ಕಿಲೋ, ಎತ್ತರ 5.6 ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ 97 ಸೆಂ.ಮೀ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ಸುತ್ತಳತೆ 109 ಸೆಂ.ಮೀ. ತೊಡೆಯ ದಪ್ಪ 59 ಸೆಂ.ಮೀ. ಹೊಟ್ಟೆ ಸೊಂಟದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಇದೆಯೇ? ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಣ್ಣಗಾಗಲು ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿ.**

● ನಿಮ್ಮ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ತೂಕ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸುಲಭ ದಾರಿಯೆಂದರೆ - ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ, ಹುರಿದ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಕೆಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಜಿ.ಪಿ. ವಿಠ್ಠಲಕೃಷ್ಣ ಯಲಹಂಕ, ಬೆಂ.64

■ **ವಯಸ್ಸು 30, ತೂಕ 85 ಕಿಲೋ ಪ್ರತಿದಿನ 20 ಕಿ.ಮಿ. ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಚೇರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ರಜೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಪ್ರತಿ ದಿನ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಷ್ಟು ನಡಿಗೆ, ಅನುಸರಿಸಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಆಹಾರ, ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ.

ಸಂತೋಷ, ಧಾರವಾಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 29, ತೂಕ 65 ಕಿಲೋ, ಎತ್ತರ 180 ಸೆಂ.ಮೀ. ನನಗೆ ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಬೆಳೆದಿದೆ. ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮ - ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ನನಗೆ ಇನ್‌ಶರ್ಟ್ ಮಾಡಲು ಸಹ ಮುಜುಗರ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

● ನಿಮ್ಮ ಈ ರೀತಿಯ ಬೊಜ್ಜು ವಂಶಪರಾಗತವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಆಹಾರ ಪಥ್ಯದಿಂದ ಕರಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪುಷ್ಠಭಾಗದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಂದರೆ 'ಉರಾಬೈಸ್' ವ್ಯಾಯಾಮ ಅನುಸರಿಸಿ, ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಮೊಂಡು ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು 'ಇನ್-ಎಕ್ಸಸ್' ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಬಹುದು.

ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ : ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರಿಂದ ಸಲಹೆ

ಎಂ.ಎಸ್., ಧಾರವಾಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 19, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ನನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಹಾಗೂ ವೃಷಣಗಳು ಬಹಳೇ ಮೆತ್ತನೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಪಡೆದಿದ್ದು, ನನಗೆ ಇನ್‌ಶರ್ಟ್ ಮಾಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕ್ರೀಡೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅಪಾರ ಅಭಿಮಾನ. ನಾನು ಓಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಹಾಗೂ ವೃಷಣಗಳ ಅಲ್ಲಾಡುವಿಕೆಯಿಂದ ತೀರ ಮುಜುಗರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಾನೊಂದು ಸಲ CRPFಗೆ ಹೋದಾಗ ತೂಕ, ಎತ್ತರ, ಎದೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ಇವೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾದೆ, ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣನಾದೆ. ನನಗೆ ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತವಾದಂತಾಯಿತು. ತಾವು ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಇನ್‌ಶರ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಾಯ ತಿಳಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ.**

● ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಶೇ.98 ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲವೆಂದು ಎಷ್ಟು ತಿಳಿಸಿದರೂ ನೀವು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ ಸಂಗತಿ. ಇದರಿಂದ ಜನನಾಂಗ ಮೃದುವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇದು ಮಿದುವಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಗಡಸಾಗುತ್ತದೆ. ವೃಷಣ ಬೀಜಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕೆಳಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಚಳಿಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮೇಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಇನ್‌ಶರ್ಟ್ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಇದ್ದು ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೇಕೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ? ನೀವು ಸೇನೆ ಸೇರುವಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಪಾಸಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಬೇರೇನೋ ಕಾರಣವಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಯೌವನ ಎಲ್ಲೂ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ನಿಮಗೆ ರೋಗ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ವಿಜೆಪಿ, ಧಾರವಾಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 29, ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನಗೆ ಗುಪ್ತಾಂಗದಿಂದ 100 ಎಂ.ಎಲ್.ದಿಂದ 150 ಎಂ.ಎಲ್.ವರೆಗೆ ರಕ್ತ ಹೋಗಿತ್ತು. (ಆಗ ನನಗೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟ ಇತ್ತು) ಆಗಿನಿಂದ ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗ ನಿಮಿರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಗಡಸುತನವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತಿದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸೂಕ್ತ ಉಪಚಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಬಹುದೆ ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.**

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ನಷ್ಟವಾಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಗಡಸುತನ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯೇ ಕಾರಣ. ಜನನಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆ. ಯಾವ ವೈದ್ಯರಲ್ಲೂ ತೋರಿಸಿ ಹಣ ವ್ಯಯ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಬಿಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ EVION (400 mg) ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಮಾತ್ರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ನುಂಗಿದರೆ ಸಾಕು.

ಆರ್.ಪಿ., ರಾಯಚೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 21, ಬರುವ ಜೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಿವಾಹ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆದಿದೆ. ಆದರೆ ನನಗೊಂದು ಚಿಂತೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದು, ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯಬಹುದೆ ಎಂದು. ನನಗೆ ಈಚೆಗೆ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನ ಬೇರೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೆ ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿ.**

● ಎಂ.ಎಸ್., ಧಾರವಾಡರವರಿಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಉತ್ತರ ಓದಿ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಜನನಾಂಗ ಒಂದೇ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರವಿರುವುದಿಲ್ಲ. (ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಎತ್ತರ, ಗಾತ್ರ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆ). ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲನ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತಂದೆಯಾಗಲು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಖಂಡಿತ ಸುಖ ತರುತ್ತದೆ.

ರಮೇಶ್, ಭದ್ರಾವತಿ

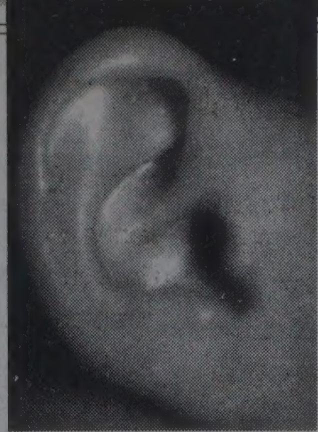
■ **ವಯಸ್ಸು 32, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷವಾಯಿತು. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿಮಿರುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಬೇಗನೇ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದು ನಮ್ಮಿಬ್ಬರಿಗೆ ಅಸಮಾಧಾನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿದಾಗ Neurobion, Fludac ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು 20 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ಆಗದೇ ಇರುವಂತಹ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.**

● ನೀವು ಖುದ್ದಾಗಿ ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಕ್ಕಿಂತ ಔಷಧವಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಖ್ಯ. ವಿವರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ಕಷ್ಟ, ಕಾರಣ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದುವರೆಗೂ ATARAX (25mg) ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ನುಂಗಿ.

ಎನ್.ಆರ್., ದಾವಣಗೆರೆ

■ **ನಾನು 14 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ EPTOIN ಎಂಬ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು 1-0-1ರಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದೆ. ಕಳೆದ 5 ವರ್ಷದಿಂದ 0-0-1ರಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇಇಜಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಿದೆ, ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದೆ? ನಾನು ಲ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅದೇ ರೀತಿ Glyciphase - 500mgಯನ್ನು 1-0-0ರಂತೆ 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● **EPTOIN** ಮಾತ್ರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ (ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಲ್ಲ) ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ಒಸಡು ದಪ್ಪವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗೇನಾದರೂ ಆದರೆ ಈ ಮಾತ್ರೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬೇರೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. **GLYCIPHASE** ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಮಧ್ಯೆ ಇತರ ತಪಾಸಣೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.



ಶೇಖರ, ಮಂಗಳೂರು

● ವಯಸ್ಸು 58, ನನಗೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಭುಜ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ನೋಯುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಗುಂಯ್ ಎಂದು ಮೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನಿಮ್ಮ ಹೇಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ತಮಗೆ ಕಿವಿ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಮಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮೊರೆಯುವುದು, ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳದಿರುವುದು, ತಾವು ಕೂಡಲೇ ಶ್ರವಣ ತಜ್ಞರನ್ನು ಬೇಟಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು.

ಮಹಾಂತೇಶ, ಬೆಳಗಾವಿ

● ನನಗೆ ಆಟೋಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಮಧ್ಯ ಕಿವಿಯ ಎಲುಬು ಗಡುಸು ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸ ಬಹುದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆಪರೇಷನ್ ಎಂದರೆ ನನಗೆ ಭಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳುವಂತಾಗಲು ಬೇರೆ ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ ಭಯ ಬೀಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಾ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಕಿವಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೇಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶ್ರವಣ ಕೊರತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಒಂದು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬಳಸುವುದು.

ಶ್ರೀಮತಿ ದಮಯಂತಿ, ಕೆ.ಜಿ.ಎಫ್.,

● ನಾನು ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕಾರಿಣಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. 25 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳದು. ಈಗ 5 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಿವಿ ಹಿಂದಿನ ಒಂದು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಉಪಕರಣ ಇಟ್ಟು ಮಾತನಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗದ್ದಲ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಂರ್ಭದಲ್ಲಂತೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಕಿವಿ ಕೇಳದು. ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

●ಎಮ್.ಎಸ್.ಜೆ.ನಾಯಕ್
44/1, ಮೊದಲ ಮಹಡಿ, ಜನತಾ ಹೊಟೆಲ್ ಎದುರು ಹೆಚ್. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ರಸ್ತೆ
ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್, ಬೆಂಗಳೂರು-27. ದೂರವಾಣಿ: 2237703

○ ನೀವು ಈಗ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಧನ ಸಾಧಾರಣ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದು. ನೀವು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಯಂಚಾಲನೆ ಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಡಾನಲಾಜಿಕ್ ನಂತಹ ಡಿಜಿಟಲ್ ಶ್ರವಣ ಸಾಧನ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣಬಲ್ಲಿರಿ.

ಸುಧೀರ, ಬೆಂಗಳೂರು

● ವಯಸ್ಸು 13, ನನಗೆ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ತೊದಲಿದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಾಕ್‌ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖವಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಮತ್ತೆ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಮರುಕಳಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು ತಿಳಿಸಿರಿ.

○ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಲು ಯಾವುದೋ ಬಲವಾದ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು, ನೀವು ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿದೆ. ಮೊದಲು ಮನೋತಜ್ಞರನ್ನು ಬೇಟಿಯಾಗಿ ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು. ನಂತರ ವಾಕ್ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವುದು.

ಓದುಗರೆ, ನಿಮಗೆ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ವಿಳಾಸ: **ಕಿವಿಮಾತು, ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,**

ಅಂಚೆಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ1036, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 1 0.

ಆರ್.ಎಸ್., ಯಾದಗಿರಿ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ನನಗೆ ಆಗಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಹೇಳುವಾಗ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿಯೋ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಮನಸ್ಸು ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಅದು ಒಮ್ಮೆ ಓಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಪಾಠದ ಕಡೆ ಮತ್ತೇ ತರಬೇಕು. ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿದರೆ ಮತ್ತೆ ಅದು ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕೆಂಬ ಚಿಂತೆ ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವಿಷಯ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿರಲಿ: ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮ ಗುಲಾಮ, ನೀವು ಅದರ ಗುಲಾಮರಾಗಬೇಡಿ.

ಬಿ.ಜಿ., ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 17, ನನಗೆ ಕಳೆದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟವಿದೆ, ಈಚೆಗೆ ಸ್ವಪ್ನಸ್ಖಲನವೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಎಂ.ಎಸ್., ಹಾಗೂ ಆರ್.ಪಿ.ಯವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತರ ಗಮನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಆಗಿರುವ ಚಿಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಓದುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆಂದು ಜೀವನಾಡಿ- ಡಿಸೆಂಬರ್ 2002 ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಓದಿ. ಚಿಂತೆ ಬಿಡಿ.

ಎಸ್.ಬಿ., ವಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 36, ಕಳೆದ 2-3 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಾನು ಒತ್ತಡ-ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನತೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಬರಬಹುದು ಎಂದೂ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗದ ಹಾಗೆ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ನಿಮಗೆ ಖಿನ್ನತೆ ಇದೆ (ನೀವೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ). ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲಗುವ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಮುಂಚೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ELIWEL (25 mg) ನುಂಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕತೆಗೆ ಯಾವ ಧಕ್ಕೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಡಿ.ಎಲ್., ಶಿರಗುಪ್ಪ

■ ವಯಸ್ಸು 39, ಮೊದಲು ನಾನು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಬಹಳೇ ತೃಪ್ತನಾಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಈಚೆಗೆ ನನ್ನ ಗುಪ್ತಾಂಗ ಗಡಸುತನವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಪುನಃ ನಾನು ಮೊದಲಿನಂತಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ JUAN (25mg) ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿ. ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ಸೇವಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯ ವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ಮಾ

'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ

ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,

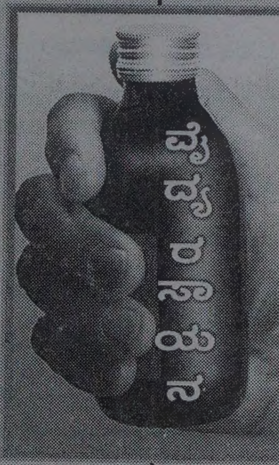
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 5 6 0 0 1 0.

"ಮೂತ್ರ ತಪಾಸ ಮಾಡಬೇಕು"

ನಾನು ಖಾಸಗಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಘಟನೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಆ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವರು ತಿಳಿದೊ ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಅನೇಕ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಮಗೂ ಮುಜುಗರ ಉಂಟುಮಾಡಿ ತಾವೂ ಮುಜುಗರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ॥ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ತುಂಗಳ ಅವರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಔಷಧಿ ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗಿಗಳು ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ನಾನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗಾಗ ನಾನೂ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅಂದು ಒಬ್ಬ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ಬಂದಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ವರ್ಷ ಕೂಡ ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ "ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಎರಡ ತಿಂಗಳಿಂದ ನಾ ಹೊರಗ ಕುಳಿತಿಲ್ಲ (ಮುಟ್ಟಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ)" ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು. ಡಾಕ್ಟರರು ಅವಳನ್ನು ತಪಾಸಿಸಿದರು. ನಂತರ ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಆಕೆಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು.





ನಮ್ಮದು ಸುಸಜ್ಜಿತ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ. ತಪಾಸಣೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಿದ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ಕೂಡ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇತ್ತು. ಕೆಲ ಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ಆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳು ಕೈಯಲ್ಲೊಂದು ಮಗ್ಗನ್ನು ಹಿಡಿದು ಬಂದು ನಮ್ಮೆದುರಿಗಿನ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿದಳು. ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ನಮಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯದೆ ಗರಬಡಿದಂತವರಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮುಖ ನೋಡತೊಡಗಿದೆವು. ನಂತರ ನಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅವಳ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿ "ಏನವ್ವಾ ಏನಿದು?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

'ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ನೀವ್ss ಮೂತ್ರ ತಪಾಸ ಮಾಡಬೇಕಂತ ಹೇಳಿದಿರಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕ ಮೂತ್ರ ತಗೊಂಡು ಬಂದಿನಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದಳು. ಅವಳು ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಗೆ ಹೋಗದೆ ನೇರವಾಗಿ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಮಗ್ಗಿನಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಳು. ನಮಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಗುಬಂತು. ನಾವು ಡಾಕ್ಟರ, ನರ್ಸ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮುಖ ನೋಡಿಕೊಂಡು ನಗಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳಿಗೆ ಬಹಳೇ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. ತನ್ನಿಂದ ಏನೋ ದೊಡ್ಡ ಅಪರಾಧವಾಗಿದೆ ಎಂಬಂತೆ ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತುಬಿಟ್ಟಳು. ಅವಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡು ನಾವೆಲ್ಲ ನಗು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆವು. ನಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟ್ರ ಅವಳಿಗೆ ಅವಳ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ, ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಹೇಳಿದರು. ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾಗಿ ತಲೆಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿ ಸೀರೆಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ನಗುತ್ತಾ ಹೊರಗೆ ಹೋದಳು. ಆ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳ ಮುಗ್ಧತೆ ನೆನೆದರೆ ನನಗೆ ಈಗಲೂ ನಗು ಬರುತ್ತದೆ.

● **ಡಾ॥ ಪ್ರತಿಭಾ ರ. ಹಳಿಂಗಳಿ**
ಜಮಖಂಡಿ

...ಅಡ್ರೆಸ್ ಕೊಟ್ಟೆಯಾ?

ವಿಜಯನಗರದ ಎರಡನೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹಾಗೆಯೇ ಕಳೆದ ವರ್ಷದಿಂದ ಡಾ॥ ಅಮರ್ ಎಂಬ ಮಿತ್ರ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಮುಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಚಹಾಕ್ಕೆಂದು 'ನಮಿತಾ ವಿಹಾರ'ದ ಬಳಿ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಭೇಟಿಯಾಗುವುದಿದೆ. ಅಂದ್ಹಾಗೆ ನಾವು ಸ್ನೇಹಿತರೆಲ್ಲರೂ ಇವನನ್ನು ಕರೆಯುವುದು 'ಎನ್ನಾರ್' ಎಂದು. ಅಂದರೆ 'ನರಸಿಂಹರಾಜು' ಅಂತ.

ಸ್ಕೂಟರ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿದವನೆ "ಏನ್ ಗೊತ್ತಾ, ಈವತ್ತೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಪ್ರಾಣಿ ಬಂದಿತ್ತು" ಅಂದ. ನಾನು "ನೀನ್ಯಾವಾಗಿಂದ ವೆಟರ್ನರಿ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸನ್ನು ಶುರುಮಾಡಿಕೊಂಡೆ ಮಾರಾಯಾ!" ಅಂತ ಗೇಲಿ ಮಾಡಿದೆ. "ಸುಮ್ನೆ ಕೇಳ್ತೀಯೋ ಇಲ್ಲವೋ" ಅಂತ ಜೋರು ಮಾಡಿದ. "ಆಯ್ತು, ಅದೇನು ಬೊಗಳು" ಅಂದೆ.

ನೋಡು, ಅವನು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಅಂತೆ, ಪ್ರೈವೇಟ್ ಕಂಪನಿ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ; ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಂಟಕ್ಕೆ ಹೋದ್ರೆ ಆಫೀಸಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಬರೋದು ಹನ್ನೊಂದಾಗುತ್ತಂತೆ. "ನೇಚರ್ ಆಫ್ ವರ್ಕ್" ಏನು ಅಂತ ಕೇಳಿದೆ. ಇಡೀ ದಿನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೂತು ಯಾವ್ಯಾವೋ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕಂತೆ. 'ಬೆನ್ನು ನೋವಿದೆ, ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ರೂ ನಿದ್ರೆ ಬರೋಲ್ಲ' ಅಂತ ಏನೇನೋ ಹೇಳ್ದ.

ನಾನು ಅವನಿಗೆ "ನೋಡಿ, ನೀವು ತುಂಬ ಒತ್ತಡ ಭರಿತವಾದಂಥ ಕೆಲಸವನ್ನ ಇಡೀ ವಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ತವೆ." ಅಂದು ಏನೆಲ್ಲ ಮಾಡಿದರೆ ಈ ಪ್ರಾಬ್ಲಮ್‌ಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು ಅಂತ ಹೇಳಿ "ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಮನರಂಜನೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ" ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಅದಕ್ಕವನು "ನಾನೀಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಂತೀರಾ ಡಾಕ್ಟರ್" ಅಂದ "ನೋಡು, ನಾನು ನಿನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮನೇಗೆ ಹೋಗಿ ನನ್ ಹೆಂಡ್ತೀನ ನಾಟಕಕ್ಕೋ ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೋ ಕರಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ವಿಶ್ರಮಿಸ್ತಿದ್ದೆ" ಅಂಥೆ.



ಮಾತುಮುಗಿಯುವುದನ್ನೇ ಕಾಯುತ್ತಿರುವವನಂತೆ ಆ ಬಡ್ಡೀಮಗ "ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಡಾಕ್ಟರ್, ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಎ ಲಾಟ್" ಅಂದ್ಹಾಗೆ "ನಿಮ್ ಅಡ್ರೆಸ್ ಹೇಳ್ತೀರಾ" ಅತ ಪೆನ್ನು ತೆಗೀಬೇಕೆ! ಎಂದ. 'ಎನ್ನಾರ್'ಗೆ ನಾನು ಅಡ್ಡಬಾಯಿ ಹಾಕಿ 'ಅಡ್ರೆಸ್ ಕೊಟ್ಟೆಯಾ?!' ಅಂತ ನಕ್ಕೆ. ವೀರಾಧಿವೀರನಂತೆ ನನ್ನನ್ನೇ 'ಗುಲ್ಡು' ಅಂತ ಬಯ್ದು "ಆಹಹಾ, ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಡ್ರೆಸ್ ಕೊಟ್ ಬಿಡ್ತೀನಾ? ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗು ಆ ಕಡೆ ಅಂತ ಝಾಡಿಸಿ ಒದ್ದೆ ನೋಡು, ಬದುಕಿದ್ನೋ, ಸತ್ತೆನೋ ಅಂತ ಓಡಿದ" ಎಂದ. ಅಮರ್.

● **ಎಂಬಿಆರ್**

ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ 'ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿ'ಯನ್ನು ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಕಣವಿದು, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಪ್ರಸಂಗ, ತಮಾಷೆಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರಸಾಯನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. -ಪ್ರ.ಸಂ.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದ 'ಗಂಡು'ಗಳೆಲ್ಲಾ ದಪ್ಪ ಇದ್ದಾಳೆಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿರಾಕರಿಸಿ ಮದುವೆ ತಡವಾಗುವ ದೃಶ್ಯ ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತೇ ಇದೆ.

ಮಕ್ಕಳಾದ ಮೇಲೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯಂತೆ ಅಥವಾ Drum ತರಹ ಕಾಣುವ ಹೆಂಗಸರ ಪಾಡು ನೋಡಲಾಗದು. ಮಾತ್ರೆ/ಪೌಡರ್/ಟಾನಿಕ್/ವಾಕ್/ಡಯೆಟ್ ಮಾಡಿದರೂ ತಮ್ಮ



ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಧಾ ಲೋಕೇಶ್
ಈ ಚಿತ್ರಗಳು ಸತ್ಯ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು : 85.5

ಮೊದಲಿನ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಮೈಕಟ್ಟು ಪುನಃ ಪಡೆದು ಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೆಲವರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೀಲು ನೋವು, ಹೃದ್ರೋಗ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ, ಸರ್ಜರಿ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದು ಅಪಾರ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ!!!

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಪರಿಹಾರ ಉಂಟೆ.....? ನೀವು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಂದದ ಮೈಕಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಪುನಃ ಪಡೆಯಬಹುದೆ?

ಹೌದು! ಈಗ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿಪಟೇಲ್, ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್ ಅವರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರ

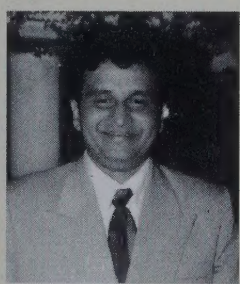
ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗದ ಬೇಡದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದು ಇಲ್ಲಿದೆ.

'ಎನ್-ಎಕ್ಸಸ್' ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿಯೇ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಬೇರು ಸಮೇತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಅದು ಪುನಃ ವಾಪಸು ಬರದಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

IN-XSನ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿ ಪಟೇಲ್, ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಬಗ್ಗೆ Non-Clinical ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶದಿಂದ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಗೆ Health Orientation Programನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ 4 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ನೂರಾರು ಜನರಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

IN-XSನಲ್ಲಿ ವಿದೇಶದಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಮಾತ್ರೆ, ಟಾನಿಕ್, ಸೂಜಿ, ಸರ್ಜರಿ ಇದ್ಯಾವುದರ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಭಾಗ ಅಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ, ತೋಳು, ಹಿಂಭಾಗ, ಸ್ತನ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕೂಡ ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜನರು 4 ರಿಂದ 30 ಕೆ.ಜಿ. ತನಕ ಮೈತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸೋತು ಹೋಗಿರುವ, ಜಗ್ಗಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು.





ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿ ಪಟೇಲ್ ಮತ್ತು ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ಪಟೇಲ್

ಸುಕ್ಕಾಗಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಪುನಃ ಬಿಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜನರು ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಂದದ ಮೈಮಾಟ ಹೊಂದು ತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಮೆಟಾಬಾಲಿಸಂ ಕೂಡ ಏರುವು ದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬೇಗನೆ ಕರಗುವುದು. ನಡಿಗೆ, ಮನೆ ಗೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಬಹಳ ಸುಲಭ ವಾಗುವುದು.



ಕೆಲವು ತಿಂಗಳ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ: 65.4

ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾರವರು ಅಪರಿಚಿತರೇನಲ್ಲ. ಇವರನ್ನು ನೀವು 'ಈTV' ಗೆಳತಿ ವಿಭಾಗದ 'ಆಟ-ಊಟ-ಮೈಮಾಟ' ದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಈಗ ಡಾ॥ ಕೀರ್ತಿ, ಡಾ॥ ಸಂಗೀತಾ ರವರು ಇಂಡಿಯನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಮಂಗಳವಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಊರಿನಲ್ಲೂ ಈಗ IN-XS ಬೊಜ್ಜು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ / ಉಪಕರಣ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಅಂಥವರು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಖುದ್ದಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸ ಬಹುದು.

IN-XS MEDICAL CENTRE FOR OBESITY

IN-XS MEDICAL CENTRE FOR OBESITY

68, 1st Floor, 2nd Main Road, Vyalikaval, Bangalore-560 003 **Tel: 080-3311774**, Dr. Keerthi Patel :**98450-02024**

Consultations by Appointment only

We are looking for interested people to setup Obesity Centers in all major cities

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 6581/9
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2003-05

